Operación y mantenimiento de la consola P30

PRECOR
SPEED
RPM
DISTANCE
CALORIES
HEART RATE
TIME ELAPSED
TIME REMAINING
5.7
258
108
28:58
TIME +/-
CAUTION Before beginning any fitness program, see your physician for a thorough physical examination. Seek advice from your physician to learn the target heart rate appropriate for your fitness level. Do not allow children, or those unfamiliar with the operation of this equipment, on or near it. Read the product owner's manual or consult a qualified instructor before operating this equipment. Improper use of this equipment can result in serious injury. If you feel pain, faintness, or dizziness, stop exercising immediately. WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate.
BACK
OPTION
1 2 3
4 5 6
7 8 9
CLEAR 0 –
ENTER
OK
QUICK START
WORKOUTS
WEIGHT LOSS
HEART RATE
PERFORMANCE
VARIETY
INTERVAL
MANUAL
2

PRECOR®

Operación y mantenimiento de la consola P30

PRECOR®

Información de edición

FUNCIONAMIENTO Y MANTENIMIENTO DE LA CONSOLA P30

P/N 301096-563 rev C

Copyright © January 2013 Precor Incorporated. Todos los derechos reservados. Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

Nota sobre la marca comercial

Precor®, AMT®, EFX® y Preva son marcas comerciales registradas de Precor Incorporated. El resto de nombres de este documento pueden ser marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivos propietarios.

Aviso de propiedad intelectual

Todos los derechos, el título y los intereses relativos al software de Preva Business Suite, a los materiales impresos que lo acompañan y a cualquier copia de este, así como todos los datos recabados a través de Preva Business Suite, son propiedad exclusiva de Precor o de sus proveedores, según proceda.

Precor goza de gran reconocimiento por sus innovadores diseños de equipos de ejercicio, galardonados en más de una ocasión. Precor busca activamente patentes de EE. UU. y otros países, tanto en materia de construcción mecánica como de aspectos visuales del diseño de sus productos. Se advierte a toda persona que contemple la posibilidad de utilizar los diseños de productos Precor que Precor considera delito grave la apropiación indebida de sus derechos de propiedad. Precor perseguirá enérgicamente toda apropiación indebida de sus derechos de propiedad.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instrucciones importantes de seguridad

Importante: *Guarde estas instrucciones para que le sirvan como referencia en el futuro.*

Lea todas las instrucciones en la documentación suministrada con el equipo de ejercicios, incluidas todas las guías de montaje, guías de usuario y manuales del fabricante, antes de instalar este dispositivo.

Nota: Este producto está diseñado para un uso comercial.

Este aparato (en adelante denominado "la consola") debe enviarse junto con el nuevo equipo para hacer ejercicio de Precor (en adelante denominado "la unidad base"). No se embala para su venta individual.

ADVERTENCIA **Para evitar lesiones, la consola debe acoplarse correctamente a la unidad base siguiendo todas las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con esta. La consola debe conectarse a una red de alimentación de CA a través de la fuente de alimentación incluida ÚNICAMENTE. Debe encenderse únicamente cuando se haya instalado como se describe en las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con la unidad base. La consola debe utilizarse únicamente con equipos de fitness de Precor, no como un dispositivo autónomo.**

Precauciones de seguridad

Tome siempre las precauciones de seguridad básicas cuando utilice este equipo para reducir el riesgo de lesiones, incendio o daños. Encontrará más datos sobre seguridad en otras secciones de este manual. Lea estas secciones y siga todas las advertencias sobre seguridad. Las siguientes acciones forman parte de las precauciones que se deben seguir:

- Lea todas las instrucciones de esta guía antes de instalar y usar el equipo y siga todas las instrucciones de las etiquetas del equipo.
- Asegúrese de que todos los usuarios acuden a un médico para que lleve a cabo un examen físico completo antes de iniciar cualquier programa de fitness, especialmente en caso de tensión arterial elevada, niveles altos de colesterol, enfermedades cardíacas, historial familiar con alguna de las enfermedades antes mencionadas, edad superior a los 45 años, ser fumadores, obesidad, falta de entrenamiento periódico en el último año, o consumo de alguna medicación.

  Equivalente en francés del aviso anterior para los mercados canadienses: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- No permita que los niños u otras personas que no estén familiarizadas con el funcionamiento de este equipo se suban o se acerquen a él. No deje que los niños se acerquen al equipo sin la supervisión de un adulto.
- Compruebe que todos los usuarios llevan ropa y calzado adecuados para los entrenamientos; conviene no utilizar ropa suelta. Los usuarios no deben llevar zapatos con tacones ni con suelas de cuero. Además, deben comprobar que las suelas estén limpias; en caso contrario, deberán limpiar la suciedad y quitar las piedras incrustadas. Si el usuario tiene el pelo largo, deberá recogérselo.

- No deje nunca el equipo desatendido cuando esté enchufado. Desenchúfelo de la fuente de alimentación cuando no se utilice, antes de limpiarlo y antes de realizar las tareas de mantenimiento autorizadas.

  Nota: El transformador opcional se considera una fuente de alimentación para los equipos con autoalimentación.
- Utilice el transformador de corriente que se adjunta con el equipo. Conecte el transformador a una toma de corriente a tierra adecuada, como está marcado en el equipo.
- Tenga cuidado cuando monte o desmonte el equipo.
- En las cintas de correr: No utilice funciones de escritura ni de navegación web mientras camine a velocidades superiores a un **ritmo lento y relajado.** Cuando utilice funciones de escritura o de navegación web, estabilícese sujetándose a un manillar fijo.
- En AMT y EFX: Cuando utilice funciones de escritura o de navegación web, estabilícese sujetándose a un manillar fijo.
- Antes de utilizar la máquina, lea atentamente los procedimientos de parada de emergencia y pruébelos.
- Mantenga el enchufe y el cable de alimentación, o el transformador opcional, alejados de cualquier superficie que desprenda calor.
- Canalice los cables de alimentación de modo que no se pisen ni queden aprisionados o dañados por ningún objeto que pueda colocarse encima o apoyarse en ellos, incluido el propio equipo.
- Verifique que el equipo tenga una ventilación adecuada. No coloque nada encima del equipo ni nada que lo cubra. No lo utilice sobre una superficie acolchada que pueda bloquear la abertura de ventilación.
- Monte y utilice el equipo sobre una superficie firme y nivelada.

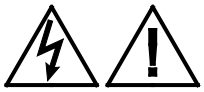
- **SEPARACIÓN:** las recomendaciones de separación mínima siguientes se basan en una combinación de los estándares voluntarios ASTM (EE. UU.) y las normas EN (Europa) del 1 de octubre de 2012 para poder acceder a la máquina, rodearla al pasar y realizar un desmontaje de emergencia:
  - **Cintas de correr:** un mínimo de 0,5 m (19,7 pulg.) a cada lado de la cinta y 2 m (78 pulg.) detrás de la máquina.
  - **Equipos cardiovasculares excepto las cintas de correr:** un mínimo de 0,5 m (19,7 pulg.) por lo menos en un lado y 0,5 m (19,7 pulg.) por delante o por detrás de la máquina.

  Se debe prestar especial atención a los requisitos de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA), Código 28 del CFR de EE. UU. (*Sección 305*). Los estándares ASTM son voluntarios y pueden no reflejar los estándares actuales de la industria. El área real para poder acceder a la máquina, rodearla al pasar y realizar un desmontaje de emergencia es responsabilidad del centro. En el centro deben tenerse en cuenta los requisitos de espacio total para poder practicar en cada unidad y cumplir los estándares voluntarios y de la industria, además de cualquier normativa local, estatal y federal. Los estándares y las normas están sujetos a cambios en cualquier momento.

  Importante: *Estas recomendaciones de separación deberán seguirse cuando el equipo se coloque lejos de fuentes de calor, como radiadores, rejillas de calefacción o estufas. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenga el equipo alejado del agua y la humedad. Evite la caída de objetos sobre el equipo y el derrame de líquidos en su interior para prevenir descargas eléctricas o daños a los componentes electrónicos.
- Cuando utilice la cinta de correr, ajústese siempre la pinza de seguridad en la ropa antes de comenzar el entrenamiento. Si no se utiliza la pinza de seguridad se corren serios riesgos de sufrir lesiones en caso de caída.
- Tenga en cuenta que los monitores de ritmo cardíaco no son dispositivos médicos. Hay varios factores, incluido el movimiento del usuario, que podrían influir en la precisión de las lecturas de ritmo cardíaco. Los monitores de ritmo cardíaco están diseñados exclusivamente como ayuda durante el entrenamiento para averiguar la tendencia general del ritmo cardíaco.

- No utilice aparatos eléctricos en lugares húmedos o mojados.
- Nunca utilice este equipo si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona adecuadamente, o si se ha caído, averiado o se ha expuesto al agua. Llame al servicio técnico inmediatamente si se da alguna de estas circunstancias.
- Mantenga el equipo en buen estado, tal y como se describe en la sección *Mantenimiento* del manual del fabricante. Inspeccione el equipo en busca de componentes incorrectamente instalados, desgastados o sueltos para proceder a reajustarlos, sustituirlos o apretarlos antes de su uso.
- Si desea trasladar el equipo, solicite ayuda y utilice las técnicas de elevación adecuadas. Si desea obtener más información, consulte la guía de montaje del producto.
- Restricciones de peso del equipo: No utilice la cinta de correr si pesa más de 225 kg (500 libras). Si pesa más de 160 kg (350 libras), no corra en la cinta de correr. Para todos los demás equipos de fitness, el límite de peso es de 160 kg (350 libras).
- Utilice el equipo únicamente para su finalidad prevista, tal como se describe en el presente manual. No utilice ningún accesorio no recomendado por Precor. Dichos accesorios pueden causar lesiones.
- No utilice el equipo donde se estén empleando aerosoles o donde se esté suministrando oxígeno.
- No lo utilice en el exterior.
- No intente reparar ni realizar tareas de mantenimiento del equipo por su cuenta, salvo cuando sea para seguir las instrucciones de mantenimiento que figuran en el manual.
- Nunca deje caer ni introduzca objetos por ninguna abertura. Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles.

- No coloque nada sobre las barras fijas, los manillares, la consola de control ni las cubiertas. Ponga los líquidos, las revistas y los libros en los receptáculos apropiados.
- No se apoye en la consola ni tire de ella en ningún momento.



PRECAUCIÓN: NO retire la cubierta; podría correr el riesgo de una descarga eléctrica. Lea la guía de montaje y mantenimiento antes de operar el equipo. El interior no contiene piezas reparables por el usuario. Póngase en contacto con atención al cliente en caso de necesitar servicio técnico. Utilizar solo con alimentación de CA monofásica.

Materiales peligrosos y su correcta eliminación

Las baterías del equipo de alimentación automática contienen materiales considerados peligrosos para el medio ambiente. La legislación federal estadounidense exige la eliminación adecuada de dichas baterías.

Si desea deshacerse del equipo, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de productos comerciales de Precor para obtener información sobre cómo proceder respecto a la batería. Consulte la sección *Solicitud de servicio técnico.*

Reciclaje y eliminación del producto

Este equipo debe reciclarse o eliminarse según las normativas locales y nacionales que correspondan.

Conforme a lo estipulado en la Directiva Europea 2002/96/CE para el tratamiento de residuos en aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), las etiquetas de los productos determinan el sistema de devolución y reciclaje del equipo usado, según sea aplicable en la Unión Europea. La etiqueta RAEE indica que el producto no debe desecharse, sino que debe recuperarse al final de su vida útil, conforme a esta directiva.

Según la Directiva Europea RAEE, los equipos eléctricos y electrónicos (EEE) deberán recogerse por separado para su posterior reutilización, reciclaje o restauración al final de la vida útil. Los usuarios de EEE con la etiqueta RAEE, según el Anexo IV de la Directiva RAEE, no deben eliminar los EEE al final de su vida útil junto a los residuos municipales sin clasificar, sino que deben utilizar el sistema disponible de recogida, reciclaje y recuperación de estos equipos. La participación de los clientes es de gran importancia para minimizar los posibles efectos nocivos de los EEE en el medio ambiente y en la salud por la posible presencia de sustancias peligrosas en el EEE. Para la recogida y el tratamiento adecuados, consulte *Solicitud de servicio técnico*.

Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular

La información sobre normativas de esta sección se aplica a la máquina de ejercicios y a su consola de control.

Aprobaciones de seguridad para equipo cardiovascular

El equipo de Precor ha sido probado y cumple con los siguientes estándares de seguridad aplicables.

Equipo de tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (electrodomésticos y aparatos similares: seguridad).
- EN 957 (equipo de entrenamiento fijo, cumple los requisitos de la clase S/B).

Interferencia por radiofrecuencia (RFI)

Este equipo de ejercicios Precor cumple los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia por radio radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

Note: For North America only

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

Note: For North America only

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se exige el cumplimiento de las siguientes directivas CE:

- Directiva 2004/108/EC EMC
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: cintas de correr de 120 V y 240 V

Nota: se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del código eléctrico estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.

Debe disponer de un cable de alimentación que cumpla los requisitos del código eléctrico de su zona y los requisitos del equipo. Las cintas de correr de Precor deben conectarse a un circuito derivado aislado de 20 amperios que puede compartirse únicamente con una Personal Viewing System (PVS). Si necesita más ayuda sobre cómo realizar las conexiones de alimentación, póngase en contacto con su distribuidor autorizado de Precor.

Importante: *un circuito derivado individual proporciona un conductor caliente y un conductor neutro a una toma de corriente. Estos conductores no deben presentar bucles ni conexiones "en cadena margarita" o estar conectados a otros conductores. El circuito debe tener una conexión a tierra que siga las directrices del código eléctrico estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.*

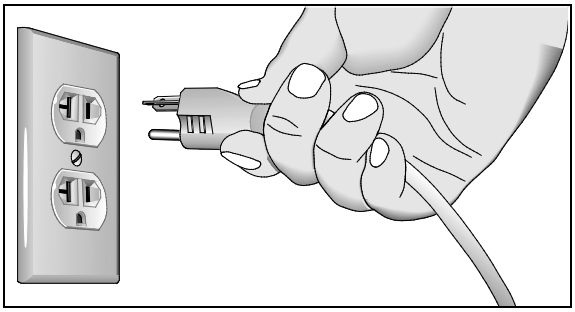


Figura 1: clavija de toma de corriente de 120 voltios y 20 amperios

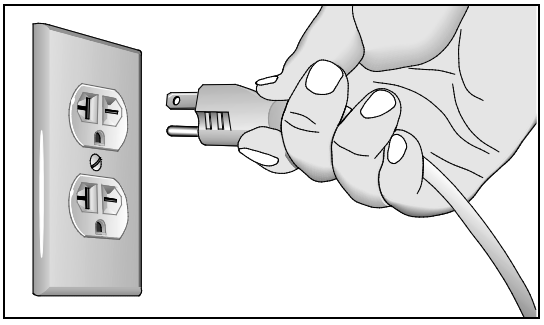


Figura 2: clavija de toma de corriente de 240 voltios y 20 amperios

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: Todos los equipos excepto las cintas de correr

Nota: Se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del Código Eléctrico Nacional Estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos locales de cada zona.

Los equipos que dispongan de una consola P80 o de una pantalla de Personal Viewing System (PVS) deben tener una conexión eléctrica aparte. Se pueden conectar hasta 10 pantallas a un circuito derivado de 20 amperios. Si hay otros dispositivos conectados al circuito derivado, el número de pantallas debe reducirse en función del voltaje de dichos dispositivos.

Nota: Los cables de alimentación con divisor tradicionales dotados de conectores IEC-320 C13 y C14 cuentan con una capacidad máxima recomendada de cinco pantallas.

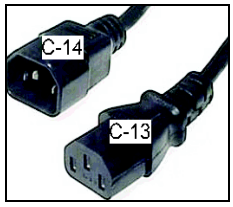


Figura 3: conectores IEC-320 C13 y C14

Solicitud de servicio técnico

No intente reparar el equipo a menos que sea para tareas de mantenimiento. Si falta alguna pieza, póngase en contacto con el minorista. Para obtener mayor información sobre los números de atención al cliente o la lista de centros de servicio autorizados Precor, visite la página web de Precor en *http://www.precor.com*.

Contenido

Instrucciones importantes de seguridad 3
Precauciones de seguridad 4
Materiales peligrosos y su correcta eliminación 8
Reciclaje y eliminación del producto 8
Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular 9
Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: cintas de correr de 120 V y 240 V 12
Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: Todos los equipos excepto las cintas de correr 13
Solicitud de servicio técnico 13

Introducción 17
Activación de la consola para equipos autoalimentados 17
Partes identificativas de la consola 19

Configuración de la consola 23
Ajustes del sistema 23
Ajuste de los valores de los parámetros del gimnasio 25
Visualización de las pantallas informativas 30
Introducción de ID de usuario con equipo CSAFE 35

Presentación de la consola P30 a los usuarios 37
Uso de la función de control manual del ritmo cardiaco 37
Utilización de una correa transmisora ajustable al pecho 39
Utilización de la pinza de seguridad de la cinta de correr 40
Función Auto Stop™ (parada automática) de la cinta de correr 42

Inicio de un entrenamiento 43
Inicio de un entrenamiento predeterminado programado 44
Opciones de ajuste 45
Interrumpir y reanudar una sesión de ejercicio 47
Finalización de una sesión 48
Programas 50

Mantenimiento 55
Limpieza de la consola y de la pantalla 55
Cambio de la cinta (solo en el nuevo modelo de AMT)..... 56

Capítulo 1

Introducción

La consola P30 ofrece a los administradores la posibilidad de establecer valores predeterminados que satisfagan sus necesidades específicas. Estos ajustes incluyen elementos como el idioma, las unidades de medida y el establecimiento de una duración máxima de entrenamiento permitida para cada equipo.

Activación de la consola para equipos autoalimentados

Los equipos de Precor pueden ser autoalimentados o utilizar una fuente de alimentación externa a través de un transformador opcional. En los equipos autoalimentados, la consola se inicializa cuando el usuario comienza a hacer ejercicio. Esta sección ofrece más detalles sobre la alimentación de los equipos.

Activación de la consola para equipos autoalimentados

En los equipos autoalimentados, cuando un usuario comienza a hacer ejercicio, la consola se inicializa y muestra el panel de bienvenida. Debe mantenerse un ritmo de movimiento mínimo para que aparezca el panel de bienvenida. Las palabras **PEDALEE MÁS RÁPIDO** (o el mensaje equivalente, dependiendo del tipo de equipo) aparecerán en pantalla cuando el ritmo de movimiento sea inferior a los requisitos mínimos.

El equipo ahorra batería cuando pasa al modo de apagado. Si el usuario no mantiene un ritmo de movimiento mínimo, comienza un proceso de apagado que dura 30 segundos.

En este modo, la consola muestra un indicador de cuenta atrás e ignora las pulsaciones de teclas. Si no se detecta ningún movimiento o el ritmo se encuentra por debajo del mínimo, el indicador cambia mientras continúa la cuenta atrás.

Nota: el usuario puede reanudar la sesión de ejercicio antes de que termine la cuenta atrás, en cuyo caso el programa continuará desde el punto en que se interrumpió.

Uso opcional del transformador de alimentación

Un transformador de alimentación de CA opcional proporciona una alimentación continua al equipo. Este transformador permite cambiar los ajustes sin tener que pedalear en el equipo. Para comprarlo, póngase en contacto con su distribuidor.

Si compra el transformador opcional, debe también adquirir el kit del cable interno. El kit está compuesto por el cable, la abrazadera y los pernos que conectan el transformador con el tablero electrónico inferior.

PRECAUCIÓN: el kit del cable interno debe ser instalado por personal de mantenimiento autorizado. No intente instalarlo por su cuenta, ya que podría anular la Garantía limitada de Precor. Para mayor información, remítase a *Solicitud de servicio técnico*.

Importante: *si este equipo incluye una consola P80, el transformador opcional y el kit del cable interno también deben instalarse para proporcionar una alimentación continua a la unidad base y alimentar su batería interna.*

Una vez instalado el kit del cable interno, puede enchufar el transformador opcional al equipo. Enchufe el extremo opuesto a la fuente de alimentación adecuada para su equipo (120 V o 240 V). Consulte las instrucciones de seguridad indicadas al inicio de este manual antes de usar el transformador.

PRECAUCIÓN: cuando utilice el transformador opcional, compruebe que el cable de alimentación no atente contra las normas de seguridad. Manténgalo alejado de las zonas transitadas y de las piezas móviles. Si se dañan el cable de alimentación o el módulo de conversión de alimentación, deben sustituirse.

La consola de control funciona de modo diferente cuando se conecta el transformador. Puesto que el transformador suministra una fuente de energía constante, el usuario puede realizar pausas breves sin que la unidad inicie el procedimiento de apagado. Si el usuario no reanuda el ejercicio una vez agotado el tiempo límite de la pausa, la consola vuelve a mostrar la pantalla de bienvenida. El tiempo de pausa predeterminado es de 30 segundos para todos los equipos de fitness. Consulte en el manual la sección correspondiente a la consola de control y siga las instrucciones para configurar o modificar el límite de tiempo de las pausas.

Partes identificativas de la consola

El siguiente diagrama muestra información acerca de las teclas de la consola. El número y las acciones de las teclas de la consola pueden variar ligeramente dependiendo del tipo de equipo.

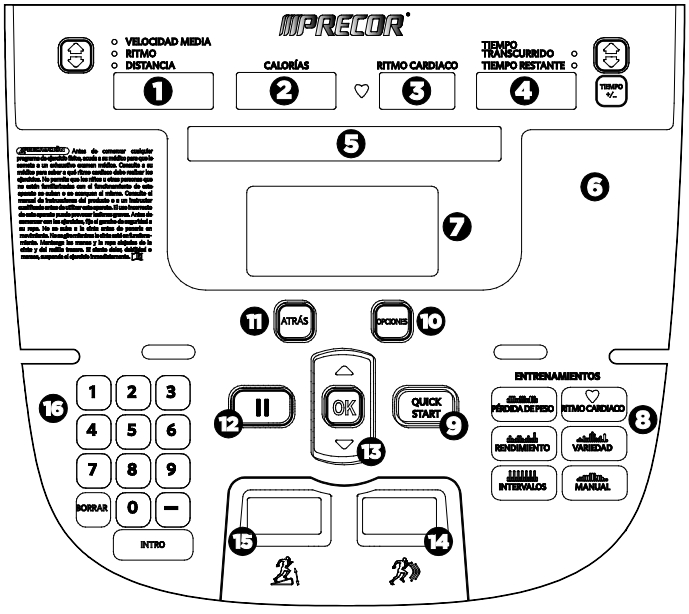


Figura 4: teclas de la consola P30

Tabla 1. Partes de la consola

Número	Nombre	Detalles
1	Velocidad media Ritmo Distancia	Utilice las flechas ▲ o ▼ para cambiar el elemento que desea mostrar
2	Calorías	Muestra el número de calorías quemadas
3	Ritmo cardiaco	Muestra su ritmo cardiaco
4	Tiempo transcurrido Tiempo restante	Utilice las flechas ▲ o ▼ para cambiar la visualización del tiempo
5	Parte superior de la pantalla de texto	Muestra información para guiar al usuario
6	• Muscle Monitor™ - EFX • Longitud de zancada - AMT • Tasa por minuto - Escaladora • En blanco - Bicicleta, cinta de correr	• Muscle Monitor™ muestra los músculos utilizados para realizar el entrenamiento. • La longitud de zancada describe la longitud de los pasos durante un entrenamiento. • El tasa por minuto muestra el número de metros, pies o pasos que el usuario ha avanzado durante un entrenamiento.
7	Parte inferior de la pantalla	Muestra información gráfica sobre el progreso del entrenamiento
8	Entrenamientos	• Manual • Ritmo cardiaco • Intervalos • Pérdida de peso* • Variedad* • Rendimiento* • Quema de grasa (solo en el modelo antiguo de AMT) ***** No disponible en el modelo antiguo de AMT

Número	Nombre	Detalles
9	Quick Start	Pulse esta tecla para comenzar a ejercitarse
10	Opciones	• Pulse esta tecla para introducir los objetivos, el idioma, el peso, la edad y el objetivo de ritmo cardiaco, más opciones • Pulse **Más parámetros de medición** para obtener más información sobre las medidas. Parámetros de medición: • Porcentaje completo • Tiempo en zona • Segmentar tiempo restante • Velocidad media • Ritmo - Solo cinta de correr • Calorías por minuto • Calorías por hora • VATIOS • MET • Objetivo de RC • RC medio • Elevaciones - Solo cinta de correr y escaladora • Longitud de zancada - solo AMT • Mostrar todos • DESACTIVADO **Nota:** Si su unidad AMT dispone de una tecla Parámetros de medición, púlsela para ver la información sobre las medidas.
11	Atrás	Vuelve a la pantalla anterior
12	Pausa	**En las cintas de correr:** Pausa la cinta de correr durante un entrenamiento. **En equipos autoalimentados:** Funciona como tecla de restablecimiento. Al pulsar la tecla, se detiene el programa de entrenamientos y se muestra un resumen del entrenamiento.

Número	Nombre	Detalles
13	OK y flechas hacia arriba/abajo	Se utilizan para navegar por las opciones y los ajustes.
14	Indicador de velocidad e intensidad	AMT, AMT equipada con Open Stride™, bicicleta, cinta de correr, EFX (sencilla) y EFX (doble)
15	Indicador de inclinación y resistencia	Cintas de correr, EFX (doble), escaladora y AMT equipada con Open Stride™
16	Teclado numérico	Utilice esta opción para introducir información numérica, como la edad, el peso, los números de canal y las contraseñas. Pulse **Borrar** para borrar los números introducidos. Pulse **Intro** tras introducir números en el teclado numérico.

Capítulo 2

Configuración de la consola

Utilice el modo Sistema para configurar los ajustes conforme a las necesidades de los usuarios y del establecimiento. Únicamente los administradores y los técnicos de mantenimiento registrados pueden ver el menú Sistema. Los cambios realizados a estos ajustes se guardan en el equipo de fitness.

Las categorías de los ajustes del sistema son:

- Ajustes del gimnasio
- Pantalla informativa

Ajustes del sistema

Las funciones de ajuste del sistema permanecen ocultas para los clientes del gimnasio y solo se puede acceder a ellas utilizando unas claves especiales. Para ver los ajustes del sistema, el equipo debe encontrarse en el estado de bienvenida y mostrar el panel de bienvenida. Para acceder al panel de bienvenida debe encender el equipo. En equipos autoalimentados, utilice el transformador de alimentación opcional. En caso contrario, deberá mantener el ritmo de movimiento mínimo. Para obtener más información sobre los equipos autoalimentados, consulte *Activación de la consola para equipos autoalimentados*.

El equipo se encuentra en estado de bienvenida cuando está encendido y no se está utilizando. Esto significa que no hay ninguna sesión de ejercicio, introducción de datos u operación de diagnóstico en curso.

Cuando el equipo se encuentra en estado de bienvenida:

- Aparece **PRECOR** en la parte inferior de la pantalla de texto. Aparece **SELECCIONE UN ENTRENAMIENTO O PULSE QUICKSTART PARA COMENZAR** en la parte superior de la pantalla de texto.
- La señal de ritmo cardiaco es el único segmento activado.
- En las cintas de correr, la cinta no se mueve y el motor de levantamiento está apagado.

Nota: en los equipos autoalimentados, la batería se inicializa cuando comienza a ejercitarse. Debe mantenerse un ritmo de movimiento mínimo para que aparezca el panel de bienvenida.

Los cambios realizados en los modos de ajuste del sistema se convierten en los ajustes predeterminados siempre que se restablezca el panel de bienvenida en la pantalla.

PRECAUCIÓN: si cambia la visualización de la unidad de medida en la cinta de correr, compruebe que el ajuste de velocidad sea el correcto.

Para ver los ajustes de los parámetros del gimnasio:

1. En el panel de bienvenida, pulse **Pausa**.

2. Pulse las siguientes teclas numéricas en orden para introducir la contraseña:

   5 6 5 1 5 6 5
3. Pulse **OK**.

   Aparecerá el panel Establecer parámetros del gimnasio.

Tabla 2. teclas de navegación para los modos de ajuste del sistema

Tecla	Función
▲ o ▼	Le guía a través del menú y las selecciones de los ajustes.
OK	Sirve para escoger una selección del menú.
ATRÁS	Regresa al nivel del menú anterior sin guardar ningún cambio.
PAUSA	Permite salir del modo Ajustes del sistema y volver al panel de bienvenida.

Ajuste de los valores de los parámetros del gimnasio

Utilice esta información para personalizar el equipo con sus ajustes.

Código de seguridad (solo cinta de correr)

Intervalo de valores: Activado o Desactivado

(Predeterminado: Desactivado)

Cuando se envía el equipo de fábrica, la función de protección mediante código de seguridad está desactivada. Si activa el código de seguridad, los usuarios deberán introducir un número de cuatro cifras para comenzar su sesión de entrenamiento e iniciar la cinta para correr. El código es **1234**.

Selección de idioma (todos los equipos)

Intervalo de valores: English, Deutsch, Español, Français, Netherlands, Portugues, Rucckijj e Italiano

(Predeterminado: English)

Seleccione su idioma preferido para la pantalla de la consola.

Nota: Los mensajes de programación no se ven afectados por la selección de idioma. Los mensajes de esta sección seguirán apareciendo en inglés.

Selección de unidades (todos los equipos)

Intervalo de valores: Estadounidense o métrico

(Predeterminado: Estadounidense)

El equipo puede mostrar las mediciones tanto en el sistema métrico como en el estadounidense.

Importante: *Si cambia la unidad de medida en la cinta de correr, compruebe que el ajuste de velocidad sea el correcto.*

Selección del tiempo máximo de entrenamiento (todos los equipos)

Intervalo de valores: De 1 a 240 minutos

(Predeterminado: 60 minutos)

Puede establecer un tiempo máximo de entrenamiento por sesión. Seleccione un límite de tiempo comprendido entre 1 y 240 minutos, o seleccione **Sin límite** si no desea establecer un límite de tiempo. Por ejemplo, si fija el límite de tiempo en 20 minutos, los usuarios solo podrán introducir una duración del entrenamiento de entre 1 y 20 minutos.

Seleccione **Sin límite** si no desea establecer un límite de tiempo.

Nota: Los programas militares de rendimiento no finalizarán si el límite de tiempo máximo de entrenamiento es menor a 40 minutos. Establezca el tiempo máximo en 40 minutos si ha activado estos programas de rendimiento.

Selección del tiempo máximo de pausa (todos los equipos)

Intervalo de valores: de 1 a 120 segundos

(Predeterminado: 120 segundos)

Este ajuste limita el tiempo que el equipo permanece en el panel de pausa durante un entrenamiento antes de reiniciarse.

Nota: Es necesario conectar el transformador de alimentación opcional en equipos autoalimentados para establecer un límite definitivo de tiempo de pausa. Si el adaptador de alimentación opcional no está conectado y el ritmo del movimiento desciende por debajo de los requisitos mínimos, la unidad comienza su proceso de apagado de 30 segundos, con lo que se elimina efectivamente el modo de pausa.

Selección del tiempo de recuperación (todos los equipos)

Intervalo de valores: De 0 a 5 minutos

(Predeterminado: 5 minutos)

Seleccione el tiempo máximo que el equipo permanecerá en el modo de recuperación. El tiempo de recuperación es el período que transcurre tras la finalización de un programa, en el que el usuario se ejercita a un ritmo de entrenamiento más bajo.

Creación de un entrenamiento personalizado

Intervalo de valores: ACTIVADO o DESACTIVADO

(Valor predeterminado: DESACTIVADO)

Cree un programa personalizado para su entrenamiento.

Nota: Esta opción no está disponible en todos los equipos.

Para crear un programa personalizado:

1. Cuando aparezca el mensaje **FIJAR PROGRAMA PERSONALIZADO**, pulse **OK**.

   El perfil del programa aparecerá en pantalla y una columna parpadeante indicará su punto de partida.
2. Pulse la tecla de la flecha hacia abajo del teclado de navegación para seleccionar la columna que desea cambiar.
3. Para cambiar la altura de la columna, consulte la siguiente tabla.

Tabla 3. Teclas de programa personalizado

Equipo	Nombre de la tecla	Descripción
Cinta de correr	INCLINACIÓN	Cambia la altura de la columna e influye en la inclinación del programa personalizado.
EFX (solo 835)	INCLINACIÓN	Cambia la altura de la columna e influye en la inclinación de la rampa del programa personalizado.
Bicicleta	RESISTENCIA	Cambia la altura de la columna e influye en la resistencia del pedal del programa personalizado.
Escaladora	RESISTENCIA	Cambia la altura de la columna e influye en la resistencia de los pasos del programa personalizado.

4. Una vez seleccionada la altura de la columna, pulse la tecla de la flecha descendente del teclado de navegación para pasar a la siguiente columna. Puede pulsar la tecla de la flecha ascendente para volver a las columnas anteriores.

5. Continúe ajustando el perfil para cada columna.

   Nota: La cinta de correr cuenta con dos programas personalizados disponibles. Algunos productos de Precor cuentan únicamente con un programa personalizado. El mensaje indica a cuál ha accedido. Para seleccionar un segundo programa personalizado (solo en la cinta de correr), pulse la tecla de la flecha descendente del teclado de navegación y, a continuación, pulse OK en el paso 6.

   El valor predeterminado para la creación del segundo programa personalizado es **Desactivado**.
6. Cuando haya terminado de crear su programa, pulse **OK** para guardar el perfil de este y regrese al panel de bienvenida. Pulse **ATRÁS** para salir de este ajuste sin guardar los cambios realizados al perfil personalizado.

Selección del límite de velocidad (solo cinta de correr)

Intervalo de valores: Intervalo de velocidad completo del equipo

(Predeterminado: Velocidad máxima)

Este ajuste limita la velocidad con la que se mueve la cinta de correr y, en consecuencia, la cantidad de ajustes de velocidad que están a disposición del usuario. Utilícelo para seleccionar la velocidad máxima que un usuario puede introducir para utilizar el equipo.

La velocidad se indica en millas por hora (mph) o kilómetros por hora (km/h), según las unidades de medida (sistema estadounidense o métrico) previamente seleccionadas. El intervalo de valores de la velocidad es de 0,5 a 16 mph (0,8 a 25,5 km/h).

Selección del límite de inclinación (solo cinta de correr)

Intervalo de valores: Intervalo de inclinación completo del equipo

(Predeterminado: Máxima inclinación posible)

Seleccione el porcentaje de inclinación máximo que un usuario puede introducir para utilizar el equipo.

Programas ocultos (solo cinta de correr)

Intervalo de valores: Mostrar programas u Ocultar programas

(Predeterminado: Ocultar programas)

Al seleccionar **Mostrar programas**, todos los programas de rendimiento estarán a la disposición del usuario a través de la tecla RENDIMIENTO. Estos programas son: Prueba de forma física de Gerkin, Prueba de forma física de las Fuerzas Aéreas estadounidenses, Prueba de forma física de la Marina estadounidense, Prueba de forma física del Ejército estadounidense, Prueba de forma física de los Marines y Cuerpo de la Policía Federal estadounidense. PEB.

Al seleccionar **OCULTAR PROGRAMAS**, cuando el usuario pulsa **RENDIMIENTO**, aparece el mensaje **ENTRENAMIENTO NO DISPONIBLE** en la parte superior de la pantalla de texto.

Selección del intervalo de resistencia (solo bicicleta)

Intervalo de valores: Alta, media o baja

(Predeterminado: Alta)

Puede seleccionar una resistencia base baja, media o alta en las bicicletas reclinadas o rectas. Dentro de cada ajuste base se dispone de 25 niveles de resistencia, pero el ajuste base influye en el intervalo de resistencia global. Están disponibles los siguientes intervalos:

- Alta: Ofrece un intervalo de resistencia total.
- Media: Ofrece aproximadamente dos tercios de la resistencia disponible dentro del ajuste del grupo alta.
- Baja: Ofrece aproximadamente un tercio de la resistencia disponible dentro del ajuste del grupo alta.

Selección del nivel automático de la CrossRamp (solo EFX doble)

Intervalo de valores: De 0 a 20

(Predeterminado: 10)

Utilice este ajuste para seleccionar la inclinación de la rampa específica a la que la EFX regresará automáticamente tras cada sesión de entrenamiento.

Visualización de las pantallas informativas

Los ajustes de la pantalla informativa son valores que proporcionan información sobre el equipo. Entre la información contenida en este grupo de ajustes se incluyen un registro de eventos, los números de serie del software y del equipo e información de uso.

Para ver los ajustes del sistema:

1. En el panel de bienvenida, pulse **Pausa**.

2. Pulse las siguientes teclas numéricas en orden para introducir la contraseña:

   6 5

3. Pulse **INTRO**.

Utilice la siguiente tabla para configurar los valores personalizados de la pantalla informativa.

Tabla 4. Valores de las pantallas informativas

Producto	Valor	Información proporcionada
Todo	ODÓMETRO	El valor del cuentakilómetros depende del tipo de equipo y del sistema de unidades, estadounidense o métrico, que se haya seleccionado en los programas. • Cinta de correr y el nuevo modelo de AMT: Muestra el número de millas o kilómetros acumulados y registrados hasta la fecha. Además, la unidad AMT muestra el número de zancadas verticales. • EFX: Muestra el número total de zancadas registradas hasta la fecha. • Bicicleta: Muestra el número total de revoluciones registradas hasta la fecha. • Escaladora: Muestra el número de pisos subidos.

Producto	Valor	Información proporcionada
AMT (solo modelos nuevos)	USO DE LA CINTA	• **Recuento de zancadas en la cinta:** Lleva un seguimiento del número de zancadas realizadas en el equipo. • **Reinicios del recuento de zancadas:** El recuento aumenta una unidad cada vez que se lleva a cabo un restablecimiento. • **Odómetro en el último restablecimiento:** Registra la lectura del odómetro en el momento de sustitución de la cinta. El odómetro del equipo seguirá aumentando el recuento tras la sustitución de la cinta.
Todo	CRONÓMETRO	• Muestra el número de horas que se ha estado utilizando el equipo. • El equipo cuenta los minutos transcurridos, pero el valor que aparece está redondeado a la hora completa más próxima.
Todo	NÚMERO DE SERIE DEL SW DE LA PLACA SUPERIOR	Número de serie y versión del software de la aplicación de la placa superior
Todo	NÚMERO DE SERIE DEL SW DE LA BASE SUPERIOR	Versión del software de la aplicación de la base superior
Todo	NÚMERO DE SERIE DEL SW DE LA BASE INFERIOR	Versión del software de la aplicación inferior
Todo	TABLERO DE PARÁMETROS DE MEDICIÓN	Número del software del tablero de parámetros de medición
AMT	NÚMERO DE SERIE DEL SW DEL DIAL DE ZANCADA	Número del software del dial de zancada
Todo	NÚMERO DE SERIE	Se utiliza para determinar el modelo y el tipo exactos del equipo

Producto	Valor	Información proporcionada
Todo	REGISTRO DE USO	• Número de veces que se ha utilizado cada programa; muestra el número de minutos acumulados. • Resulta útil para determinar las preferencias del usuario en la selección de programas.
Todo	REGISTRO DE EVENTOS	Muestra los códigos de los eventos detectados por el software. Para obtener más información, consulte el *Registro de eventos*.

Registro de eventos

El registro de eventos almacena un máximo de 30 eventos. Cuando el registro alcanza los 30 eventos, los más antiguos se eliminan a fin de liberar espacio para los nuevos.

Cada entrada del registro de eventos contiene la siguiente información:

- Número del evento
- Valor del odómetro cuando se produjo el evento
- Valor del cronómetro cuando se produjo el evento
- Corriente absorbida por el motor cuando se produjo el evento (solo cintas de correr)

La siguiente tabla contiene una lista de los eventos que el software puede detectar.

Tabla 5. Números y descripciones del registro de eventos

Número del evento	Descripción del evento
00	Evento de ubicación de memoria PCA superior
02	Evento de ubicación de RAM
03	Evento de suma de verificación de EEPROM
05	Tecla pulsada durante el encendido
09	Evento de prueba de memoria PCA inferior
10	Frecuencia de línea fuera del intervalo aceptable
11	Alimentación de bajo voltaje del dispositivo de control (PCA superior)

Número del evento	Descripción del evento
12	Alimentación de bajo voltaje del dispositivo de control (PCA inferior)
13	Velocidad incorrecta del ventilador (versión 1 de cintas de correr)
14	Fallo en el ventilador (PCA inferior)
15	Voltaje de entrada de CA demasiado alto
16	Voltaje de entrada de CA demasiado bajo
20	Demasiadas solicitudes de potencia máxima en un segundo
21	Demasiadas solicitudes de potencia máxima consecutivas
22	Ausencia de pulsaciones del motor durante el encendido
23	Ausencia de pulsaciones del motor tras el encendido
24	Solicitada reducción de velocidad, la velocidad no se reduce
26	Amplitud de pulsación de motor incorrecta
27	Demasiada corriente de motor de impulsión
28	Temperatura demasiado alta
29	Excesiva corriente de entrada de CA
30	Evento de comunicación entre la placa inferior y la placa superior
31	Evento de comunicación incorrecta entre la placa superior y la placa inferior
32	Evento de comunicación entre la placa superior y la placa inferior
33	Evento de comunicación incorrecta entre la placa inferior y la placa superior
40	Movimiento de levantamiento detectado
42	Valor de posición de levantamiento fuera del intervalo
43	No se ha encontrado el interruptor cero
44	Movimiento de levantamiento no solicitado
45	Levantamiento en la dirección equivocada
50	Demasiada corriente de freno (imán)

Número del evento	Descripción del evento
53	No se puede leer el objetivo, no se encuentra la señal de entrada
54	Se han perdido las pulsaciones del objetivo durante la operación
55	Señal de entrada del freno activada inesperadamente
60	Fallo del sensor de parada automática (solo cinta de correr)
61	Ausencia de parada automática (solo cinta de correr)
62	Fallo del sensor vertical (solo en AMT)
70	Sustitución de la correa, no hay lectura de PCA inferior (solo en AMT)
71	Sustitución de la cinta, PCA inferior sin usar (solo en AMT)
72	Sustitución de la cinta, versión desconocida de PCA inferior (solo en AMT)
73	Sustitución de la cinta, registro dañado de PCA inferior (solo en AMT)
74	Sustitución de la cinta, consola restaurada en PCA inferior (solo en AMT)
75	Sustitución de la cinta, restauración de PCA inferior en PCA inferior (solo en AMT)
76	Sustitución de la cinta, valor de consola inferior al de PCA inferior (solo en AMT)
77	Sustitución de la cinta, valor de consola superior al de PCA inferior (solo en AMT)
78	Advertencia de sustitución de la cinta (solo en AMT)
79	Es necesario sustituir la cinta (solo en AMT)

Introducción de ID de usuario con equipo CSAFE

Este equipo es totalmente compatible con los protocolos CSAFE. Cuando el equipo está conectado a un dispositivo maestro CSAFE, se solicita al usuario que pulse INTRO y comience un proceso de identificación. Aparecen cinco ceros como ID de usuario para indicar el punto de partida. La siguiente tabla describe las funciones principales en modo CSAFE.

Tabla 6. teclas de acceso en CSAFE

Teclas	Función
Teclado numérico	Utilice las teclas numéricas para introducir una ID de usuario. Una vez introducido el número de ID del usuario, pulse **INTRO** u **OK** para validarlo.
BORRAR	Borra los números de la ID de usuario de derecha a izquierda.
INTRO u OK	Valida la ID de usuario. **Nota:** la introducción de la ID de usuario se ignora cuando el usuario introduce cinco ceros. En tal caso, no se registran las estadísticas del entrenamiento.
PAUSA	Vuelve al panel de bienvenida.

En la pantalla aparece un mensaje que indica si el dispositivo maestro CSAFE ha aceptado la ID de usuario. Una vez concluida la selección del programa, el usuario puede comenzar a ejercitarse.

Capítulo 3

Presentación de la consola P30 a los usuarios

PRECAUCIÓN: antes de comenzar un programa de fitness, acuda a su médico para someterse a un reconocimiento médico completo. Consulte con su médico el ritmo cardíaco adecuado para su forma física.

La consola P30 ofrece una pantalla fácil de utilizar y diversos programas para satisfacer las necesidades de los usuarios.

Importante: *presente las siguientes secciones de esta guía a los usuarios antes de permitirles utilizar el equipo de fitness:*

- *Instrucciones importantes de seguridad*
- *Introducción*
- *Utilización de la pinza de seguridad (solo para cintas de correr)*

Uso de la función de control manual del ritmo cardiaco

Nota: El rendimiento del control manual del ritmo cardiaco puede variar en función de la fisiología, forma física y edad del usuario, entre otros factores. Es posible que obtenga una lectura irregular si tiene las manos secas, sucias o grasientas, o si la piel de las palmas es especialmente gruesa. La aplicación de crema de manos también puede producir una lectura irregular. Asimismo, asegúrese de que los sensores estén limpios para garantizar que se mantenga un contacto adecuado.

Para utilizar la función de control manual del ritmo cardiaco, coloque la palma de las manos directamente sobre los sensores metálicos situados en los manillares del equipo. Para garantizar una lectura precisa del ritmo cardiaco, asegúrese de seguir los siguientes consejos:

- Ambas manos deben asir los sensores para que se registre el ritmo cardiaco.
- El ritmo cardiaco comienza a registrarse tras un número determinado de latidos consecutivos (15-20 segundos).
- No aplique demasiada fuerza al asir los sensores. Sujételos con suavidad y holgura. Asir las empuñaduras con demasiada fuerza puede perjudicar la lectura.
- Durante el entrenamiento, su transpiración ayudará a transmitir la señal del ritmo cardiaco. Si le resulta difícil utilizar las empuñaduras manuales para determinar su ritmo cardiaco, vuelva a probar los sensores más avanzado el entrenamiento para ver si consigue obtener una señal.
- Si la función de control manual del ritmo cardiaco no le funciona, Precor recomienda utilizar una correa transmisora ajustable al pecho.

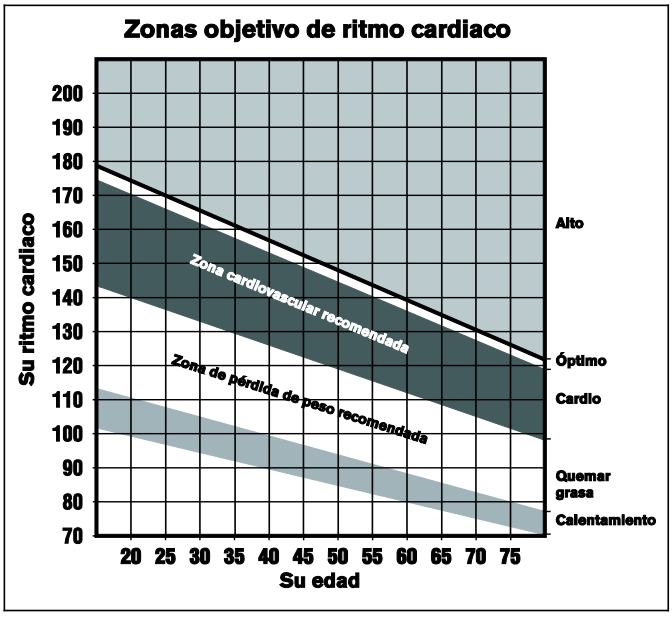


Figura 5: zonas objetivo de ritmo cardiaco

PRECAUCIÓN: su ritmo cardiaco no debe superar nunca el 85 % de su ritmo cardiaco aeróbico máximo. Su ritmo cardiaco máximo equivale a 220 menos su edad.

Utilización de una correa transmisora ajustable al pecho

ADVERTENCIA **Las señales que utiliza la correa transmisora ajustable al pecho (o cinta de ritmo cardiaco) pueden interferir con los marcapasos o con otros dispositivos implantados. Consulte a su médico y a los fabricantes de la correa transmisora ajustable al pecho y del dispositivo implantado antes de utilizarla.**

Si lleva puesta una correa transmisora ajustable al pecho durante el entrenamiento, obtendrá una información constante sobre el ritmo cardiaco. Para que el equipo detecte su ritmo cardiaco, debe sujetar los sensores manuales de contacto o colocarse una correa transmisora ajustable al pecho mientras se ejercita. En caso de que existan datos de contacto e inalámbricos al mismo tiempo, los de contacto prevalecerán y se mostrarán.

Nota: para que se reciba una lectura precisa, la correa debe estar en contacto directo con la piel en la parte inferior del esternón (justo debajo de la línea del busto, en el caso de las mujeres).

Para utilizar una correa transmisora ajustable al pecho:

1. Humedezca con cuidado la parte trasera de la correa con agua corriente.

   Importante: *no utilice agua desionizada, ya que no contiene los minerales y las sales adecuados para conducir los impulsos eléctricos.*
2. Ajuste la correa y sujétela alrededor del pecho. La correa debe estar ajustada, pero no apretada.
3. Asegúrese de colocar la correa con la parte correcta hacia arriba, en sentido horizontal y centrada en medio del pecho.
4. Compruebe la colocación de la correa verificando la función de ritmo cardiaco del equipo. Si se registra un ritmo cardiaco, la correa estará correctamente colocada. Si el equipo no registra un ritmo cardiaco, vuelva a ajustar la correa y verifique la función de ritmo cardiaco de nuevo.

Utilización de la pinza de seguridad de la cinta de correr

La cinta de correr está equipada con dos funciones de parada diferentes, que funcionan de la siguiente forma:

Si el usuario...	*Entonces la cinta de correr...*	*Y la consola...*
Pulsa el botón rojo STOP ❷	Disminuye la velocidad hasta detenerse	Muestra que la sesión de ejercicio se encuentra en pausa
Tira del cordón conectado a la pinza de seguridad y activa el interruptor de reinicio ❶	Disminuye la velocidad hasta detenerse	Muestra las palabras PULSE PARA REINICIAR EL INTERRUPTOR y una flecha que señala el interruptor de reinicio

El interruptor de reinicio está situado justo debajo de la consola e inmediatamente detrás del botón rojo **STOP**, tal y como se muestra en la siguiente ilustración. Cuando se activa, aparece la barra con las palabras **PULSE PARA REINICIAR INTERRUPTOR** en la parte delantera. La cinta de correr no funciona mientras permanecen visibles estas palabras.

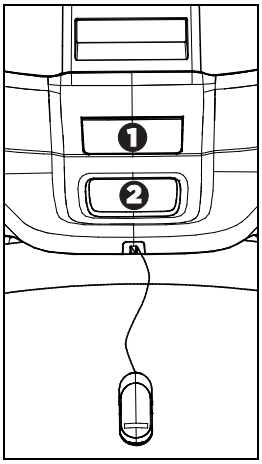


Figura 6: interruptor de reinicio

Advierta a los usuarios de la importancia de utilizar la pinza de seguridad al hacer ejercicio en la cinta de correr y muéstreles cómo deben ajustarla a la ropa, cerca de la cintura.

Si el interruptor de reinicio se activa durante la sesión de ejercicio, siga los siguientes pasos:

1. Vuelva a ajustar la pinza de seguridad, si es necesario.
2. Pulse el interruptor de reinicio hasta que haga clic y vuelva a su posición normal.

   Nota: si el interruptor de reinicio se activa, se eliminará toda la información relativa al entrenamiento actual.
3. Comience el entrenamiento desde el principio y reduzca el tiempo en función de la cantidad de ejercicio que ya se ha realizado.

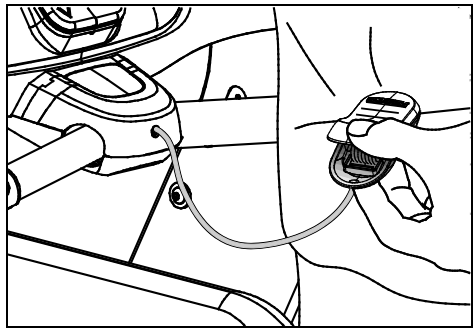


Figura 7: colocación de la pinza de seguridad

Función Auto Stop™ (parada automática) de la cinta de correr

Importante: *el ajuste predeterminado para de esta función es ACTIVADA. Un administrador puede desactivar esta función en los Ajustes del sistema; sin embargo, Precor recomienda que permanezca ACTIVADA.*

La función Auto Stop™ (parada automática) está diseñada para detener gradualmente la cinta de correr cuando no se está utilizando. Esto puede ocurrir si un usuario se baja de la cinta antes de terminar el entrenamiento y la deja encendida.

Sesenta segundos después del inicio o reanudación del entrenamiento en una cinta de correr, el equipo inicia el control de parada automática. Si se detecta un usuario, no aparece ningún mensaje y el entrenamiento seleccionado continúa.

Si no se detecta ningún usuario transcurridos otros 30 segundos, la consola muestra el mensaje **NINGÚN USUARIO DETECTADO, PARADA EN 10 SEGUNDOS** para avisar de la parada. Durante la visualización de este mensaje comienza una cuenta atrás de diez segundos. Si un usuario no anula la cuenta atrás, la cinta se detiene gradualmente cuando esta finaliza.

Nota: los usuarios que pesan más de 41 kg (90 libras) se detectan dentro de los límites de velocidad y posición de la función. Los usuarios que pesan entre 22,7 y kg (50 y 89 libras) podrían no detectarse dependiendo de su velocidad y ubicación. Consulte y siga siempre las instrucciones de la consola para su funcionamiento correcto.

Capítulo 4

Inicio de un entrenamiento

PRECAUCIÓN: si está utilizando una cinta de correr, asegúrese de sujetar la pinza de seguridad a la ropa antes de comenzar el entrenamiento.

El equipo se encuentra en el estado de bienvenida cuando las palabras **SELECCIONE UN ENTRENAMIENTO O PULSE QUICKSTART PARA COMENZAR** aparecen en la parte superior de la pantalla de texto y **PRECOR** aparece en su parte inferior.

Si el equipo está conectado a CSAFE, aparecerán las palabras **SELECCIONE UN ENTRENAMIENTO, PULSE QUICKSTART O INTRO PARA COMENZAR** en la parte superior de la pantalla de texto.

Si aparece algo más en pantalla, pulse **Pausa** para mostrar el panel de bienvenida.

Desde esta pantalla, hay dos formas de comenzar un entrenamiento:

- Pulse **Quick Start™**.

  Esta acción inicia el programa manual. Los cálculos, como las calorías consumidas, se basan en un individuo de 35 años que pese 68 kg (150 libras). Puede completar un entrenamiento utilizando este programa con los valores predeterminados, o cambiar los ajustes.
- Pulse uno de los entrenamientos predeterminados.

Cuando un usuario alcanza el límite de tiempo del gimnasio durante un entrenamiento, aparecerá el límite del entrenamiento en minutos y, a continuación, el mensaje **SE ALCANZÓ EL LÍMITE DE TIEMPO DE CLUB. FINALIZANDO ENTRENAMIENTO** en la parte superior de la pantalla de texto.

Inicio de un entrenamiento predeterminado programado

Los entrenamientos predeterminados representan una forma excelente de adaptar sus entrenamientos a sus objetivos de forma, de mantenerse motivado y de añadir variedad a sus sesiones. La mayoría de los equipos P30 cuentan con varios entrenamientos predeterminados. Estos entrenamientos incluyen:

- Manual
- Ritmo cardiaco
- Intervalo
- Pérdida de peso (Quema de grasa en el antiguo modelo de AMT)
- Variedad
- Rendimiento

Los programas específicos de la escaladora son los siguientes:

- Paseo urbano
- Quema de grasa
- Colinas onduladas
- Escalada continua
- Pirámide

Opciones de ajuste

Las opciones Objetivo, Idioma y Unidad se pueden configurar antes de comenzar el entrenamiento. Al comenzar un entrenamiento o pulsar Quick Start, también puede introducir la edad y el peso, así como el objetivo de ritmo cardiaco.

Nota: Tras establecer las opciones personales, seleccione un entrenamiento y comience a ejercitarse, o las opciones volverán a sus valores predeterminados.

Para seleccionar un objetivo del entrenamiento antes de comenzar a ejercitarse:

1. En el panel de bienvenida, pulse **OPCIONES**.

   La primera opción es Objetivo.
2. Para seleccionar la opción Objetivo, pulse **OK**.

   Las opciones de Objetivo son Tiempo, Distancia y Calorías.
3. Utilice las flechas hacia arriba y hacia abajo para aumentar o disminuir el objetivo de tiempo, distancia o calorías.
4. Una vez introducido el objetivo, pulse **OK**.
5. Para pasar a la siguiente categoría de opciones, vuelva a pulsar **OPCIONES**.

Para seleccionar un ajuste de idioma antes de comenzar a ejercitarse:

1. En el panel de bienvenida, pulse **OPCIONES**.
2. Vuelva a pulsar **OPCIONES** para seleccionar la opción Idioma y pulse **OK**.
3. Utilice las flechas ascendente y descendente para navegar por la lista de idiomas disponibles. Para seleccionar un idioma, pulse **OK**.

   Las opciones de idioma son: English, Deutsch, Español, Français, Nederlands, Portugues, Rucckijj e Italiano.
4. Para pasar a la siguiente categoría de opciones, pulse las flechas **hacia arriba o hacia abajo**.

Para seleccionar una unidad de medida antes de comenzar a ejercitarse:

1. En el panel de bienvenida, pulse **OPCIONES**.
2. Pulse **OPCIONES** dos veces para acceder a **UNIDADES**.
3. Utilice las flechas ascendente y descendente para seleccionar una unidad de medida.
4. Una vez seleccionada una unidad de medida, pulse **OK**.

Ajuste de las opciones una vez comenzado un entrenamiento

Tras comenzar un entrenamiento Quick Start o elegir un entrenamiento, puede introducir su edad y su peso, así como un objetivo de ritmo cardiaco. También están disponibles los ajustes Idioma y Unidades.

Para introducir su edad y peso durante un entrenamiento:

1. Pulse **OPCIONES**.
2. Peso/edad es la primera opción. Para seleccionar esta opción, pulse **OK**.
3. Utilice las flechas ascendente y descendente para aumentar o disminuir su peso.
4. Una vez seleccionado el peso, pulse **OK**.
5. Repita los pasos del 1 al 4 para introducir su edad.
6. Para pasar a la siguiente categoría de opciones, pulse las flechas **hacia arriba o hacia abajo**.

   Aparecerá la opción Objetivo de ritmo cardiaco.
7. Introduzca un objetivo de ritmo cardiaco y pulse **OK**.

   En ese momento, podrá configurar las unidades y el idioma si no ha seleccionado estas opciones antes de comenzar el entrenamiento.

Interrumpir y reanudar una sesión de ejercicio

Al interrumpir un entrenamiento, el equipo responde de una o dos formas, dependiendo del sistema de alimentación.

En pausa (equipos con alimentación externa)

Cuando la sesión se interrumpe, la velocidad de la cinta se reduce lentamente a cero, o la resistencia se reduce lentamente al mínimo. El motor de levantamiento se apaga y la inclinación o la Cross Ramp permanecen en su posición actual. Se cancela la introducción de datos.

Al pulsar **Pausa** en todos los equipos, excepto las cintas de correr, se mostrará la pantalla de resumen con los parámetros de medición del entrenamiento. Tras mostrar el resumen, se vuelve a la pantalla de bienvenida.

Apagado pendiente (equipos autoalimentados)

En las máquinas autoalimentadas, el estado de pausa es equivalente al de apagado pendiente. Cuando termina el entrenamiento, el equipo inicia una cuenta atrás de 30 segundos.

Los parámetros de medición acumulados (p. ej., tiempo, zancadas, distancia, calorías) conservan sus valores actuales y no cambian. Es posible que no se inicie la introducción de datos.

Para reiniciar el programa, recomience el entrenamiento. La resistencia se restablece al valor registrado cuando el programa se interrumpió.

Si el equipo permanece inactivo durante más de 30 segundos, la alimentación se interrumpirá y se ignorará la pantalla de resumen del entrenamiento.

Finalización de una sesión

La recuperación es un aspecto importante del entrenamiento, ya que contribuye a reducir el entumecimiento y el dolor muscular expulsando el exceso de ácido láctico de los músculos trabajados. Asimismo, una recuperación de tres a cinco minutos permite que el ritmo cardiaco recupere su estado normal de reposo.

Al final del entrenamiento aparece una pantalla de resumen que muestra el ritmo cardiaco medio durante el ejercicio y los parámetros de medición acumulados.

Si se ha completado un programa de ejercicio para realizar una prueba de forma física, un mensaje inicial presentará una puntuación.

Los dos mensajes siguientes muestran el ritmo cardiaco medio y máximo del usuario durante la sesión. Estos mensajes solo se muestran si se han registrado datos relativos al ritmo cardiaco durante la sesión, es decir, si se ha mostrado un valor correspondiente al ritmo cardiaco válido al menos una vez.

El estado de resumen dura dos minutos, tras los cuales se vuelve al panel de bienvenida. Si la máquina se encuentra en un estado Finalizado CSAFE, el estado de resumen debe durar, al menos, el valor correspondiente al tiempo de espera CSAFE, que suele ser de 10 segundos. Si no ha durado tanto, antes de volver al panel de bienvenida se mostrará la palabra **REINICIANDO** hasta que termine el estado Finalizado CSAFE.

Durante un entrenamiento se captan tres tipos diferentes de parámetros de medición.

Los **Parámetros controlados** se pueden configurar y cambiar. Estos parámetros incluyen:

- Nivel de resistencia (AMT, EFX, bicicleta)
- Velocidad (cinta de correr)
- Inclinación (cinta de correr)
- Pasos/minuto (escaladora)

Los **Parámetros de rendimiento** actuales describen la intensidad de un entrenamiento en tiempo real. Estos parámetros incluyen:

- Calorías/minuto, calorías/hora
- Ritmo Cardiaco
- Velocidad (cinta de correr, bicicleta)
- Revoluciones/minuto (bicicleta)
- Zancadas/minuto (AMT, EFX)

Los **Parámetros acumulados** describen el rendimiento global durante la sesión de ejercicio completa. Estos parámetros incluyen:

- Tiempo:
  Modo cuenta atrás
  Modo cuenta progresiva
- Calorías
- Distancia:
  Media de zancadas/minuto (AMT, EFX)
  Velocidad media (cinta de correr, bicicleta)
  Pisos (escaladora)

Programas

Los entrenamientos predeterminados representan una forma excelente de adaptar sus entrenamientos a sus objetivos de forma, de mantenerse motivado y de añadir variedad a sus sesiones. En las siguientes ilustraciones, las zonas elevadas muestran el consumo de energía de cada programa predeterminado.

Manual

Durante este entrenamiento, los cambios de resistencia y velocidad están totalmente bajo su control. El perfil es inicialmente una línea plana. Cualquier aumento o disminución realizados en un segmento del entrenamiento aumentará o disminuirá todas las partes restantes en la misma cantidad.

Ritmo cardiaco

Este entrenamiento calcula su objetivo de ritmo cardiaco como el 60 % de 220 menos su edad. Sin embargo, puede anular este valor. El equipo ajusta la resistencia y la inclinación para mantener el objetivo de ritmo cardiaco durante el entrenamiento.

Cuando no se recibe ninguna señal del ritmo cardiaco, aparece un corazón con un interrogante en la parte superior de la pantalla de texto. En el nuevo modelo de AMT, la figura del corazón permanece iluminada, pero la visualización de la medida aparece en blanco. Compruebe que tiene bien sujetos los sensores manuales o que la correa está bien colocada en el pecho.

Para que la unidad detecte su ritmo cardiaco, debe sujetar los sensores manuales o colocarse una correa ajustable al pecho mientras se ejercita. En caso de que existan datos manuales e inalámbricos al mismo tiempo, los manuales prevalecerán y se mostrarán.

Intervalo

El entrenamiento Intervalo está diseñado principalmente para ejercitar su sistema cardiovascular. Este entrenamiento está diseñado para aumentar y reducir el ritmo cardiaco de una forma repetida durante un período de tiempo definido por el usuario alternando intervalos de descanso y de entrenamiento. La intensidad del entrenamiento es ajustable.

Pérdida de peso

El tiempo del entrenamiento está fijado en 28 minutos. El entrenamiento consta de siete intervalos de cuatro minutos. Puede cambiar la resistencia en cualquier momento durante el intervalo de entrenamiento.

Nota: Este programa se denominaba Quema de grasa en los modelos antiguos de AMT.

Variedad

En este entrenamiento, la resistencia o la inclinación de la rampa varían aleatoriamente.

Rendimiento

Nota: Cuando un usuario pulsa **RENDIMIENTO**, aparece el mensaje **ENTRENAMIENTO NO DISPONIBLE** en la parte superior de la pantalla de texto, si se ha seleccionado **OCULTAR PROGRAMAS** en el menú Ajustes.

La prueba de forma física, accesible pulsando la tecla **RENDIMIENTO**, ofrece la posibilidad de comparar su nivel de forma con la prueba oficial de la Asociación Internacional de Bomberos (IAFF, International Association of Firefighters). Se ha diseñado según el protocolo de Gerkin, que es la base de la prueba de forma física oficial de la IAFF y parte de su Wellness and Fitness Initiative (Iniciativa para el bienestar y la forma física).

Durante la prueba, el equipo aumenta gradualmente la inclinación y velocidad en etapas específicas. Los teclados se desactivan. La etapa en la que se encuentre cuando la prueba finalice determina su capacidad aeróbica y establece su VO_2 máx. Una vez concluida la prueba, aparece una puntuación de forma física como parte del resumen del entrenamiento.

Paseo urbano (solo escaladora)

El programa Paseo urbano aumenta y disminuye el ritmo de los pasos por etapas. En cada etapa, el ritmo aumenta gradualmente hasta alcanzar un máximo y vuelve rápidamente al ritmo inicial. Este patrón se repite. Se pueden anular los ajustes de cada columna. Cualquier aumento o disminución realizados en un segmento del programa aumentará o disminuirá todas las partes restantes en la misma cantidad.

Quema de grasa (solo escaladora)

Este intenso programa está diseñado para quemar grasa y aumentar la resistencia cardiovascular. El ritmo de los pasos fluctúa ligeramente dentro de un intervalo de alta intensidad. En cualquier momento del entrenamiento se pueden anular los ajustes, y las demás columnas del perfil cambiarán en consecuencia. Los cambios se aplicarán al resto del programa.

Colinas onduladas (solo escaladora)

Este programa para trabajar la resistencia cardiovascular ofrece un ritmo de pasos alto. Al igual que en el programa Aeróbico, el ritmo de pasos incluye varios "picos" y "valles"; sin embargo, las disminuciones de la intensidad durante los períodos de "descanso" son menores, por lo que esta es más uniforme. Se pueden anular los ajustes de cada columna. Los cambios también aumentan o reducen las columnas del resto del perfil del programa.

Escalada continua (solo escaladora)

El programa Escalada continua aumenta lentamente el ritmo de los pasos, que culmina al final del programa. Se pueden anular los ajustes de cada columna. Los cambios también aumentan o reducen las columnas del resto del perfil del programa.

Pirámide (solo escaladora)

El programa Pirámide aumenta lentamente el ritmo de los pasos hasta alcanzar un "pico" y, a continuación, lo va disminuyendo lentamente. Conforme aumenta el ritmo de los pasos disminuye la resistencia, que aumenta conforme disminuye el ritmo de los pasos. Cualquier aumento o disminución realizados en un segmento del programa aumentará o disminuirá todas las partes restantes en la misma cantidad.

Capítulo 5

Mantenimiento

Para que el equipo se mantenga funcionando correctamente, realice las tareas de mantenimiento menores indicadas en esta sección en los intervalos sugeridos. El incumplimiento de las tareas de mantenimiento indicadas en esta sección podría anular la garantía limitada Precor.

PELIGRO **Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte siempre el equipo de la fuente de alimentación antes de proceder a su limpieza o de realizar cualquier tarea de mantenimiento. Si el equipo utiliza un transformador de alimentación opcional, desconéctelo.**

Limpieza de la consola y de la pantalla

La consola requiere poco mantenimiento una vez instalada. Precor recomienda limpiar la consola antes y después de cada sesión de ejercicio.

Para eliminar el polvo y la suciedad de la consola:

- Limpie todas las superficies expuestas con un paño suave humedecido con una solución de 30 partes de agua por 1 parte de Simple Green® (para obtener más información, visite **www.simplegreen.com**).

Importante: *no utilice limpiadores ácidos. Ello deterioraría el recubrimiento de laca o pintura y anularía la Garantía Limitada de Precor. Nunca derrame agua ni pulverice líquidos directamente sobre la consola o sobre su pantalla.*

- *Es importante evitar la utilización de productos químicos corrosivos en la consola o en la pantalla.*

- *Humedezca siempre el paño antes de limpiar la pantalla. Asegúrese de pulverizar el líquido limpiador sobre el paño, no sobre la consola, para que no se introduzcan gotas en esta.*
- *Aplique el limpiador con un paño suave sin hilachas. Evite el uso de paños ásperos.*

Cambio de la cinta (solo en el nuevo modelo de AMT)

El nuevo modelo de AMT usa cintas como medio de movimiento. Estas cintas acaban por desgastarse y deben sustituirse.

Cuando el recuento de zancadas sobre la cinta alcance los 90 millones, aparecerá el mensaje **LAS CINTAS HAN DE CAMBIARSE PRÓXIMAMENTE** en la pantalla de bienvenida. Mientras aparezca este mensaje, la unidad AMT funcionará con normalidad.

Importante: *Si aparece este mensaje en su AMT, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Precor para obtener ayuda.*

Cuando el recuento de zancadas sobre la cinta alcance los 100 millones (y no se haya cambiado la cinta), aparecerá el mensaje **ES NECESARIO CAMBIAR LAS CINTAS** en la pantalla de bienvenida. Las teclas de entrada no funcionarán y el usuario no podrá introducir valores ni comenzar un entrenamiento hasta que se cambien las cintas. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Precor para programar un cambio de la cinta.

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P30 OM 301096-563 rev C, es
Enero 2013

Montaje y mantenimiento de las cintas de correr TRM Serie 800

PRECOR®

Montaje y mantenimiento de las cintas de correr TRM Serie 800

PRECOR®

Información de edición

MONTAJE Y MANTENIMIENTO DE LAS CINTAS DE CORRER TRM SERIE 800

P/N 300713-562 rev. B

Copyright © December 2012 Precor Incorporated. Todos los derechos reservados. Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

Nota sobre la marca comercial

Precor®, AMT®, EFX® y Preva son marcas comerciales registradas de Precor Incorporated. El resto de nombres de este documento pueden ser marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivos propietarios.

Aviso de propiedad intelectual

Todos los derechos, el título y los intereses relativos al software de Preva Business Suite, a los materiales impresos que lo acompañan y a cualquier copia de este, así como todos los datos recabados a través de Preva Business Suite, son propiedad exclusiva de Precor o de sus proveedores, según proceda.

Precor goza de gran reconocimiento por sus innovadores diseños de equipos de ejercicio, galardonados en más de una ocasión. Precor busca activamente patentes de EE. UU. y otros países, tanto en materia de construcción mecánica como de aspectos visuales del diseño de sus productos. Se advierte a toda persona que contemple la posibilidad de utilizar los diseños de productos Precor que Precor considera delito grave la apropiación indebida de sus derechos de propiedad. Precor perseguirá enérgicamente toda apropiación indebida de sus derechos de propiedad.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instrucciones importantes de seguridad

Importante: *Guarde estas instrucciones para que le sirvan como referencia en el futuro.*

Lea todas las instrucciones en la documentación suministrada con el equipo de ejercicios, incluidas todas las guías de montaje, guías de usuario y manuales del fabricante, antes de instalar este dispositivo.

Nota: Este producto está diseñado para un uso comercial.

Este aparato (en adelante denominado "la consola") debe enviarse junto con el nuevo equipo para hacer ejercicio de Precor (en adelante denominado "la unidad base"). No se embala para su venta individual.

ADVERTENCIA **Para evitar lesiones, la consola debe acoplarse correctamente a la unidad base siguiendo todas las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con esta. La consola debe conectarse a una red de alimentación de CA a través de la fuente de alimentación incluida ÚNICAMENTE. Debe encenderse únicamente cuando se haya instalado como se describe en las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con la unidad base. La consola debe utilizarse únicamente con equipos de fitness de Precor, no como un dispositivo autónomo.**

Precauciones de seguridad

Tome siempre las precauciones de seguridad básicas cuando utilice este equipo para reducir el riesgo de lesiones, incendio o daños. Encontrará más datos sobre seguridad en otras secciones de este manual. Lea estas secciones y siga todas las advertencias sobre seguridad. Las siguientes acciones forman parte de las precauciones que se deben seguir:

- Lea todas las instrucciones de esta guía antes de instalar y usar el equipo y siga todas las instrucciones de las etiquetas del equipo.
- Asegúrese de que todos los usuarios acuden a un médico para que lleve a cabo un examen físico completo antes de iniciar cualquier programa de fitness, especialmente en caso de tensión arterial elevada, niveles altos de colesterol, enfermedades cardíacas, historial familiar con alguna de las enfermedades antes mencionadas, edad superior a los 45 años, ser fumadores, obesidad, falta de entrenamiento periódico en el último año, o consumo de alguna medicación.

  Equivalente en francés del aviso anterior para los mercados canadienses: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- No permita que los niños u otras personas que no estén familiarizadas con el funcionamiento de este equipo se suban o se acerquen a él. No deje que los niños se acerquen al equipo sin la supervisión de un adulto.
- Compruebe que todos los usuarios llevan ropa y calzado adecuados para los entrenamientos; conviene no utilizar ropa suelta. Los usuarios no deben llevar zapatos con tacones ni con suelas de cuero. Además, deben comprobar que las suelas estén limpias; en caso contrario, deberán limpiar la suciedad y quitar las piedras incrustadas. Si el usuario tiene el pelo largo, deberá recogérselo.

- No deje nunca el equipo desatendido cuando esté enchufado. Desenchúfelo de la fuente de alimentación cuando no se utilice, antes de limpiarlo y antes de realizar las tareas de mantenimiento autorizadas.

  Nota: El transformador opcional se considera una fuente de alimentación para los equipos con autoalimentación.
- Utilice el transformador de corriente que se adjunta con el equipo. Conecte el transformador a una toma de corriente a tierra adecuada, como está marcado en el equipo.
- Tenga cuidado cuando monte o desmonte el equipo.
- En las cintas de correr: No utilice funciones de escritura ni de navegación web mientras camine a velocidades superiores a un **ritmo lento y relajado.** Cuando utilice funciones de escritura o de navegación web, estabilícese sujetándose a un manillar fijo.
- En AMT y EFX: Cuando utilice funciones de escritura o de navegación web, estabilícese sujetándose a un manillar fijo.
- Antes de utilizar la máquina, lea atentamente los procedimientos de parada de emergencia y pruébelos.
- Mantenga el enchufe y el cable de alimentación, o el transformador opcional, alejados de cualquier superficie que desprenda calor.
- Canalice los cables de alimentación de modo que no se pisen ni queden aprisionados o dañados por ningún objeto que pueda colocarse encima o apoyarse en ellos, incluido el propio equipo.
- Verifique que el equipo tenga una ventilación adecuada. No coloque nada encima del equipo ni nada que lo cubra. No lo utilice sobre una superficie acolchada que pueda bloquear la abertura de ventilación.
- Monte y utilice el equipo sobre una superficie firme y nivelada.

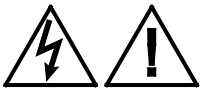
- **SEPARACIÓN:** las recomendaciones de separación mínima siguientes se basan en una combinación de los estándares voluntarios ASTM (EE. UU.) y las normas EN (Europa) del 1 de octubre de 2012 para poder acceder a la máquina, rodearla al pasar y realizar un desmontaje de emergencia:
  - **Cintas de correr:** un mínimo de 0,5 m (19,7 pulg.) a cada lado de la cinta y 2 m (78 pulg.) detrás de la máquina.
  - **Equipos cardiovasculares excepto las cintas de correr:** un mínimo de 0,5 m (19,7 pulg.) por lo menos en un lado y 0,5 m (19,7 pulg.) por delante o por detrás de la máquina.

  Se debe prestar especial atención a los requisitos de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA), Código 28 del CFR de EE. UU. (*Sección 305*). Los estándares ASTM son voluntarios y pueden no reflejar los estándares actuales de la industria. El área real para poder acceder a la máquina, rodearla al pasar y realizar un desmontaje de emergencia es responsabilidad del centro. En el centro deben tenerse en cuenta los requisitos de espacio total para poder practicar en cada unidad y cumplir los estándares voluntarios y de la industria, además de cualquier normativa local, estatal y federal. Los estándares y las normas están sujetos a cambios en cualquier momento.

  Importante: *Estas recomendaciones de separación deberán seguirse cuando el equipo se coloque lejos de fuentes de calor, como radiadores, rejillas de calefacción o estufas. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenga el equipo alejado del agua y la humedad. Evite la caída de objetos sobre el equipo y el derrame de líquidos en su interior para prevenir descargas eléctricas o daños a los componentes electrónicos.
- Cuando utilice la cinta de correr, ajústese siempre la pinza de seguridad en la ropa antes de comenzar el entrenamiento. Si no se utiliza la pinza de seguridad se corren serios riesgos de sufrir lesiones en caso de caída.
- Tenga en cuenta que los monitores de ritmo cardíaco no son dispositivos médicos. Hay varios factores, incluido el movimiento del usuario, que podrían influir en la precisión de las lecturas de ritmo cardíaco. Los monitores de ritmo cardíaco están diseñados exclusivamente como ayuda durante el entrenamiento para averiguar la tendencia general del ritmo cardíaco.

- No utilice aparatos eléctricos en lugares húmedos o mojados.
- Nunca utilice este equipo si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona adecuadamente, o si se ha caído, averiado o se ha expuesto al agua. Llame al servicio técnico inmediatamente si se da alguna de estas circunstancias.
- Mantenga el equipo en buen estado, tal y como se describe en la sección *Mantenimiento* del manual del fabricante. Inspeccione el equipo en busca de componentes incorrectamente instalados, desgastados o sueltos para proceder a reajustarlos, sustituirlos o apretarlos antes de su uso.
- Si desea trasladar el equipo, solicite ayuda y utilice las técnicas de elevación adecuadas. Si desea obtener más información, consulte la guía de montaje del producto.
- Restricciones de peso del equipo: No utilice la cinta de correr si pesa más de 225 kg (500 libras). Si pesa más de 160 kg (350 libras), no corra en la cinta de correr. Para todos los demás equipos de fitness, el límite de peso es de 160 kg (350 libras).
- Utilice el equipo únicamente para su finalidad prevista, tal como se describe en el presente manual. No utilice ningún accesorio no recomendado por Precor. Dichos accesorios pueden causar lesiones.
- No utilice el equipo donde se estén empleando aerosoles o donde se esté suministrando oxígeno.
- No lo utilice en el exterior.
- No intente reparar ni realizar tareas de mantenimiento del equipo por su cuenta, salvo cuando sea para seguir las instrucciones de mantenimiento que figuran en el manual.
- Nunca deje caer ni introduzca objetos por ninguna abertura. Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles.
- No coloque nada sobre las barras fijas, los manillares, la consola de control ni las cubiertas. Ponga los líquidos, las revistas y los libros en los receptáculos apropiados.

- No se apoye en la consola ni tire de ella en ningún momento.



PRECAUCIÓN: NO retire la cubierta; podría correr el riesgo de una descarga eléctrica. Lea la guía de montaje y mantenimiento antes de operar el equipo. El interior no contiene piezas reparables por el usuario. Póngase en contacto con atención al cliente en caso de necesitar servicio técnico. Utilizar solo con alimentación de CA monofásica.

Código de seguridad

El propietario o el gerente del club tienen la opción de activar el código de seguridad. Cuando se activa el código, el usuario debe introducir cuatro dígitos en el orden correcto antes de usar el equipo. El usuario dispone de dos minutos para pulsar los dígitos correctos. De no lograrlo, se le denegará el acceso al equipo.

Capacitación de los usuarios

Tómese su tiempo para explicar a los usuarios las instrucciones importantes de seguridad que se encuentran en el *Manual de referencia del usuario* y en el *Manual del propietario del producto*. Comunique a su club o a los clientes de las instalaciones que deben cumplir las siguientes precauciones:

- Sujétese a la barra fija o al manillar cuando adopte la posición de inicio del equipo.
- Sitúese frente a la consola en todo momento.
- En las cintas andadoras, súbase a la cinta rodante con las piernas separadas y póngase la pinza de seguridad en la ropa a la altura de la cintura antes de tocar la consola de control.

  Importante: *por cuestiones de seguridad, compruebe que los usuarios suban a la cinta de correr solo cuando se mueva a una velocidad igual o inferior a 1,6 km por hora (1 milla por hora).*
- Sujétese a la barra fija o al manillar con una mano siempre que tenga que utilizar la otra mano para operar la consola.

Materiales peligrosos y su correcta eliminación

Las baterías del equipo de alimentación automática contienen materiales considerados peligrosos para el medio ambiente. La legislación federal estadounidense exige la eliminación adecuada de dichas baterías.

Si desea deshacerse del equipo, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de productos comerciales de Precor para obtener información sobre cómo proceder respecto a la batería. Consulte la sección *Solicitud de servicio técnico.*

Reciclaje y eliminación del producto

Este equipo debe reciclarse o eliminarse según las normativas locales y nacionales que correspondan.

Conforme a lo estipulado en la Directiva Europea 2002/96/CE para el tratamiento de residuos en aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), las etiquetas de los productos determinan el sistema de devolución y reciclaje del equipo usado, según sea aplicable en la Unión Europea. La etiqueta RAEE indica que el producto no debe desecharse, sino que debe recuperarse al final de su vida útil, conforme a esta directiva.

Según la Directiva Europea RAEE, los equipos eléctricos y electrónicos (EEE) deberán recogerse por separado para su posterior reutilización, reciclaje o restauración al final de la vida útil. Los usuarios de EEE con la etiqueta RAEE, según el Anexo IV de la Directiva RAEE, no deben eliminar los EEE al final de su vida útil junto a los residuos municipales sin clasificar, sino que deben utilizar el sistema disponible de recogida, reciclaje y recuperación de estos equipos. La participación de los clientes es de gran importancia para minimizar los posibles efectos nocivos de los EEE en el medio ambiente y en la salud por la posible presencia de sustancias peligrosas en el EEE. Para la recogida y el tratamiento adecuados, consulte *Solicitud de servicio técnico*.

Advertencias de normativas para el módulo RFID

Cuando el equipo dispone de una consola de control como la que se describe en este documento, puede haber un módulo de identificación de radiofrecuencia (RFID). Este módulo RFID ha sido habilitado para funcionar a temperaturas entre -20°C y 85C° (-4°F y 185°F).

Radio Frequency Interference (RFI)

El módulo RFID cumple con los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia de radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

Note: For North America only

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

Note: For North America only

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se afirma el cumplimiento de las siguientes directivas de la UE:

- Directiva 1999/5/EC R&TTE
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular

La información sobre normativas de esta sección se aplica a la máquina de ejercicios y a su consola de control.

Aprobaciones de seguridad para equipo cardiovascular

El equipo de Precor ha sido probado y cumple con los siguientes estándares de seguridad aplicables.

Equipo de tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (electrodomésticos y aparatos similares: seguridad).
- EN 957 (equipo de entrenamiento fijo, cumple los requisitos de la clase S/B).

Consola P80:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (audio, vídeo y aparatos electrónicos similares: seguridad).

Interferencia por radiofrecuencia (RFI)

Este equipo de ejercicios Precor cumple los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia por radio radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se exige el cumplimiento de las siguientes directivas CE:

- Directiva 2004/108/EC EMC
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

Instrucciones de la conexión a tierra de la cinta de correr

La cinta de correr debe estar conectada a tierra. Si el equipo no funciona correctamente o se avería, la conexión a tierra desvía la corriente eléctrica y reduce el riesgo de descargas eléctricas. El cable de alimentación de la cinta de correr está equipado con un conductor de toma de tierra y un enchufe a tierra de tres clavijas. El enchufe debe conectarse a una toma de tierra correctamente instalada según las normativas y los códigos locales. No disponer de una conexión a tierra adecuada para la cinta andadora puede anular la garantía limitada Precor.

PELIGRO **La conexión incorrecta del conductor de toma de tierra puede provocar riesgos de descarga eléctrica. Si no está seguro de haber conectado adecuadamente la cinta andadora a tierra, consulte a un técnico o a un electricista cualificado. No modifique el enchufe original de la cinta andadora. Si el enchufe no encaja en la toma de corriente, solicite a un electricista cualificado que le instale una toma adecuada.**

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: cintas de correr de 120 V y 240 V

Nota: se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del código eléctrico estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.

Debe disponer de un cable de alimentación que cumpla los requisitos del código eléctrico de su zona y los requisitos del equipo. Las cintas de correr de Precor deben conectarse a un circuito derivado aislado de 20 amperios que puede compartirse únicamente con una Personal Viewing System (PVS). Si necesita más ayuda sobre cómo realizar las conexiones de alimentación, póngase en contacto con su distribuidor autorizado de Precor.

Importante: *un circuito derivado individual proporciona un conductor caliente y un conductor neutro a una toma de corriente. Estos conductores no deben presentar bucles ni conexiones "en cadena margarita" o estar conectados a otros conductores. El circuito debe tener una conexión a tierra que siga las directrices del código eléctrico estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.*

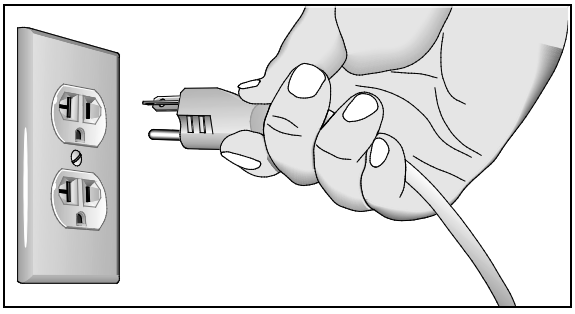


Figura 1: clavija de toma de corriente de 120 voltios y 20 amperios

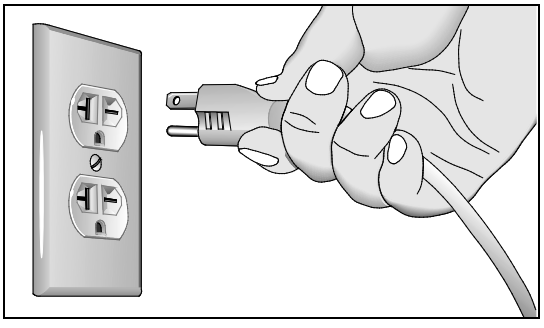


Figura 2: clavija de toma de corriente de 240 voltios y 20 amperios

Solicitud de servicio técnico

No intente reparar el equipo a menos que sea para tareas de mantenimiento. Si falta alguna pieza, póngase en contacto con el minorista. Para obtener mayor información sobre los números de atención al cliente o la lista de centros de servicio autorizados Precor, visite la página web de Precor en *http://www.precor.com.*

Obtención de documentación actualizada

Encontrará documentación actualizada sobre los productos Precor en **http://www.precor.com/productmanuals**. Es posible que le interese consultar la información actualizada de vez en cuando.

Contenido

Instrucciones importantes de seguridad 3
Precauciones de seguridad 4
Código de seguridad 8
Capacitación de los usuarios 8
Materiales peligrosos y su correcta eliminación 9
Reciclaje y eliminación del producto 9
Advertencias de normativas para el módulo RFID 10
Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular 12
Instrucciones de la conexión a tierra de la cinta de correr 13
Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: cintas de correr de 120 V y 240 V 14
Solicitud de servicio técnico 15
Obtención de documentación actualizada 15

Montaje de la cinta de correr 19
Requisitos para la instalación 20
Desembalaje de los cables 22
Montaje del armazón 24
Finalización del montaje 29
Alineación y ajuste de la cinta rodante 30
Nivelación de la unidad 31
Conexión del cable de alimentación 32
Rodaje del equipo 32

Instalación de la consola 33
Paso del conjunto de cables (P80) 34
Conexión de los cables (P80) 36
Finalización de la instalación de la consola (P80) 41
Paso del conjunto de cables (P30 y P10) 42
Conexión de los cables (P30 y P10) 43
Finalización de la instalación de la consola (P30 y P10) 45
Reensamblaje del carenado de la cinta de correr 46
Verificación del funcionamiento de la pantalla de ritmo cardiaco 47

Mantenimiento 49
Limpieza diaria 49
Inspección diaria 50
Mantenimiento semanal 51
Mantenimiento mensual 51
Comprobación de la alineación de la cinta de correr 52
Ajuste de la cinta de correr 53
Dónde guardar la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho 55
Traslado del equipo 55
Guardar el equipo por tiempo prolongado 56

Funciones de seguridad de la cinta andadora 57
Introducción del código de seguridad 57
Uso del clip de seguridad de la cinta de correr 58
Encendido y apagado de la cinta de correr 59
Límite de peso 59
Emplazamiento 60

Capítulo 1

Montaje de la cinta de correr

ADVERTENCIA **Necesitará ayuda para montar la unidad. *NO intente montar la unidad sin ayuda de nadie*.**

Importante: *las instrucciones de los siguientes procedimientos se describen desde la perspectiva de una persona que se encuentra* ***justo delante de la máquina*** *(esto es, en frente de una persona que estuviera utilizando la máquina de cara a la consola de control). Estas descripciones pueden no corresponderse con los nombres de algunas piezas que figuran en la lista de piezas, puesto que dichas piezas han sido denominadas en relación con la parte posterior de la máquina.*

Preparar la cinta de correr para su montaje:

1. Solicite a su ayudante que coloque el cartón de embalaje cerca de donde se va a utilizar la cinta de correr. Desmonte las paredes laterales del embalaje de modo que queden planas en el suelo. Saque el contenido suelto del cartón.

   PRECAUCIÓN: utilice técnicas de elevación seguras durante los pasos siguientes. Para evitar posibles lesiones o daños al equipo, solicite ayuda adecuada antes de retirar la unidad del palé.

2. Con los ayudantes que sean necesarios, levante la cinta de correr del palé y apóyela suavemente en el suelo.
3. **Verifique que el interruptor de alimentación está APAGADO.** Compruebe el botón de alimentación ENCENDIDO/APAGADO situado en la parte delantera de la cinta de correr. Ponga el interruptor en la posición O (APAGADO). Verifique que la cinta de correr **no** está conectada a ninguna fuente de alimentación.

   Nota: en el siguiente paso, no apoye la cinta de correr sobre el cable de alimentación.

4. Levante la unidad poniendo las manos a ambos lados del refuerzo transversal posterior situado bajo la correa de la cinta de correr. Traslade la cinta de correr sobre las ruedas delanteras hasta el lugar donde se va a utilizar.
5. Retire los cierres de transporte del panel delantero con una llave hexagonal de ¼ pulgadas y una llave de extremo cuadrado de ½ pulgadas.
6. Retire la cinta adhesiva o ataduras alámbricas que fijan el cable de la consola al lateral de la unidad.

Antes de empezar, verifique que ha recibido las piezas siguientes:

- Ensamblaje de la estructura de la base
- Soportes verticales izquierdo y derecho
- Carenado central con barras
- Kit de piezas metálicas

Requisitos para la instalación

El lugar de instalación de la cinta de correr debe contar con tomas de alimentación de voltaje adecuado, un circuito derivado individual de 20 A y tomas de tierra que cumplan con las normas del NEC (código eléctrico estadounidense) o con el correspondiente código eléctrico local.

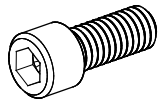
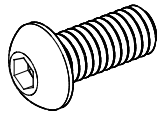
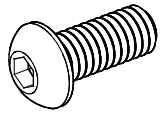
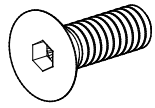
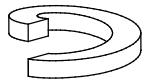
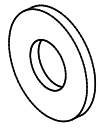
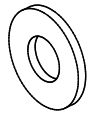
PRECAUCIÓN: no utilice una toma de corriente ni un transformador que no tenga conexión a tierra. No retire o derive el enchufe con un adaptador. La conexión inadecuada de la cinta de correr puede provocar averías eléctricas y anular la garantía limitada Precor.

Herramientas necesarias

- Llave hexagonal de ¼ pulgadas
- Llave hexagonal de 5⁄32 pulgadas
- Llave de extremo cuadrado de ½ pulgadas
- Nivel de burbuja de aire
- Destornillador Phillips n.º 2
- Cinta pasacables
- Corta alambre

Kit de piezas metálicas (no están a escala)

El kit de piezas metálicas que se adjunta con el equipo contiene cierres y otros componentes metálicos que se muestran en la siguiente tabla. Antes de empezar el montaje, verifique que el kit esté completo. De lo contrario, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Precor.

Fijadores		**Cantidad**
	Tornillos de cabeza Allen de 5⁄16 de pulgada x 3⁄4 de pulgada	8
	Tornillos de cabeza semiesférica de 5⁄16 de pulgada x 3⁄4 de pulgada (acabado de zinc)	6
	Tornillos de cabeza semiesférica de 5⁄16 de pulgada x 3⁄4 de pulgada (acabado en negro)	4
	Tornillos hexagonales de cabeza plana (1⁄4 de pulgada x 5⁄8 de pulgada)	4
	Contratuercas de 5⁄16 de pulgada con arandelas de estrella	4
	Arandelas de seguridad partidas de 5⁄16 de pulgada	10
	Arandelas planas de 5⁄16 de pulgada (acabado de zinc)	6
	Arandelas planas de 5⁄16 de pulgada (acabado en negro)	12

Nota: Antes de empezar con la instalación, seleccione los cables y otros componentes metálicos suministrados con la consola.

Desembalaje de los cables

Para conectar la consola a la unidad de base, necesitará estos cinco cables:

- Ethernet (solo en la P80)
- Televisión (solo en la P80)
- Alimentación (solo en la P80)
- Datos de la unidad de la base
- Sensor de parada automática (Auto Stop™)

Los tres primeros cables se incluyen con la consola P80. Los otros dos restantes se incluyen en el interior del carenado de la cinta de correr.

Para desembalar los bicicletas:

1. Abra la caja de la consola P80. Extraiga el cable Ethernet y los cables de televisión y de alimentación.
2. Retire los dos tornillos que fijan la cubierta de la columna central. Retire la cubierta y apártela, junto con los dos tornillos.

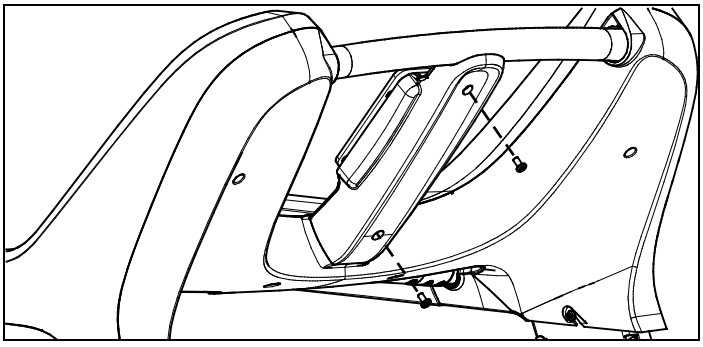


Figura 3: extracción y sustitución de la cubierta de la columna central

3. Retire los siete tornillos que fijan la cubierta posterior. Afloje la cubierta posterior y apártela, junto con los siete tornillos.

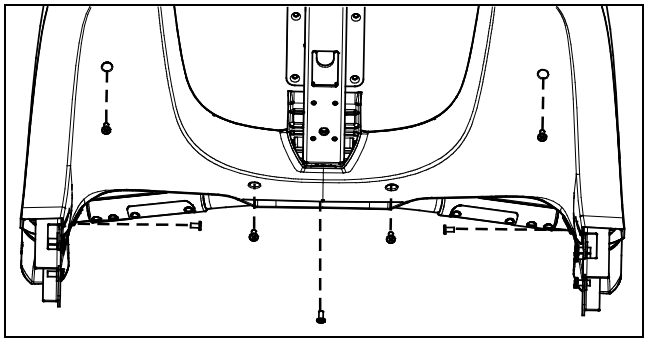


Figura 4: extracción y sustitución de la cubierta del carenado posterior

4. Retire los dos extremos del cable de datos de la unidad de base de la parte izquierda del carenado (posición 1 de la siguiente ilustración). Introduzca en el carenado el extremo más corto del cable y extienda el largo hacia afuera.

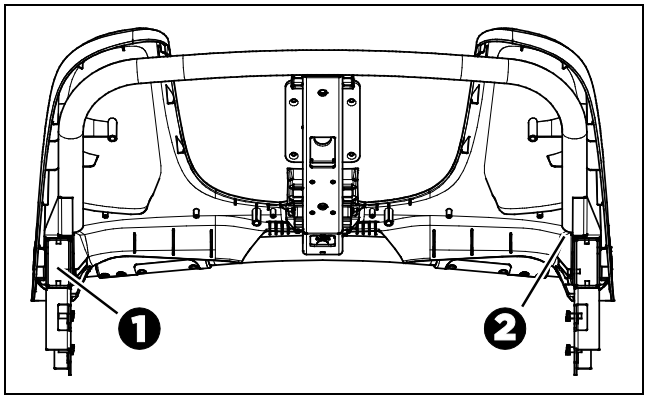


Figura 5: Lugares de almacenamiento de cables en el carenado de la cinta de correr: cable de datos de la unidad de base (1) y cable de la parada automática (2)

5. Extraiga el cable de parada automática del tubo situado en el lado derecho del carenado (posición 2 de la ilustración anterior).

   Importante: *en el siguiente paso, compruebe que el extremo del cable de datos con el anillo de ferrita se corresponda con el extremo superior. Asimismo, en el cable del sensor de parada automática, la toma de tierra de tres conductores debe corresponder con el extremo inferior, y la toma de tierra de cuatro conductores con el superior.*

6. Retire toda la cinta adhesiva que sujete los cables y, a continuación, desenróllelos y deshaga los nudos. Reúna los cables en un único haz (en lo sucesivo denominado *conjunto de cables*). No retire la brida que sujeta la ferrita al cable y a la estructura.

   Nota: disponer los cables de forma que los conectores se encuentren ligeramente escalonados en el extremo inferior (pero también dentro de un margen de tres centímetros o de una pulgada) puede facilitar la inserción del conjunto de cables a través de las estrechas aberturas de la estructura.

Montaje del armazón

PELIGRO **Antes de comenzar con los siguientes procedimientos, asegúrese de que la cinta de correr no está conectada a ninguna fuente de alimentación.**

Cuando añada los soportes verticales izquierdo y derecho a la base de la cinta de correr, asegúrese de haber pasado correctamente el conjunto de cables por el soporte de la izquierda, de este modo, cuando se añada la consola de control, estarán disponibles las conexiones necesarias. Una cinta pasacables (cinta fina metálica con un gancho o cierre en el extremo, disponible en ferreterías profesionales) puede ser útil para este procedimiento.

Para empezar a montar el armazón:

1. Retire la cubierta y apártela.

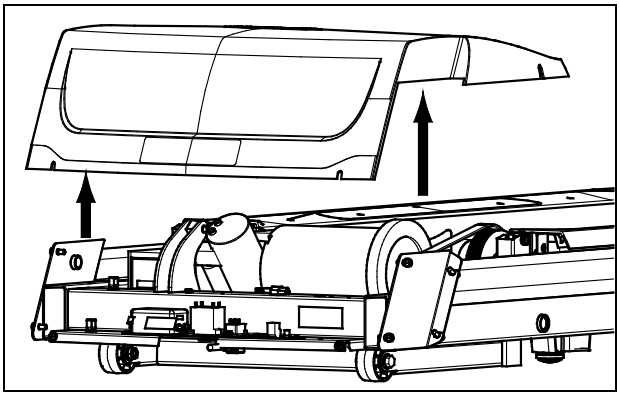


Figura 6: retirar la cubierta protectora

2. Coloque el soporte vertical derecho en la abrazadera lateral del armazón de la base.

3. Fije el soporte vertical derecho a la abrazadera lateral con cuatro tornillos de cabeza Allen, cuatro arandelas negras y dos contratuercas. Apriete los elementos de fijación parcialmente.

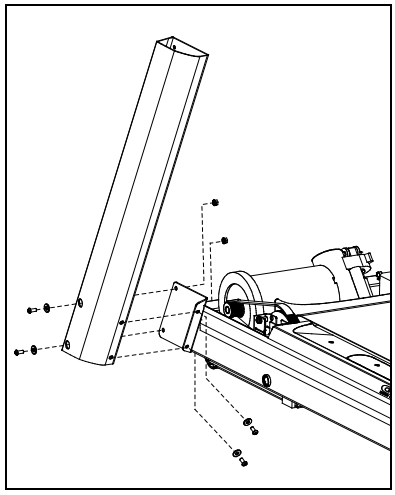


Figura 7: colocación de los soportes verticales, soporte derecho

4. Con los conectores de Velcro suministrados, fije la fuente de alimentación al lateral derecho del travesaño delantero situado en la base de la cinta de correr.
5. Pase el cable de salida de CC de la fuente de alimentación a través de los fijadores que hay entre la fuente de alimentación y el motor de la cinta. Pase el extremo del cable por debajo de la abrazadera de montaje para el motor del elevador.
6. Conecte la clavija negra de tres conductores del arnés de cables de CA a la toma de la fuente de alimentación.

Para instalar el panel de acoplamiento de accesorios (solo para las cintas de correr con consolas P80):

1. Extraiga los dos tornillos mecánicos de cabeza Phillips n.º 10 de ½ de pulgada que fijan la placa ciega a la esquina frontal derecha de la cinta de correr, tal como se indica en la siguiente ilustración.

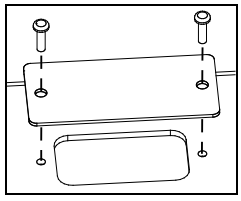


Figura 8: Extracción de la placa ciega

2. Coloque el panel de acoplamiento sobre la abertura y sustituya los dos tornillos mecánicos. Apriete los tornillos por completo.

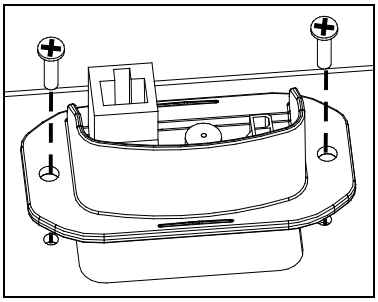


Figura 9: Instalación del acoplador

Para pasar los cables a través del armazón:

1. Introduzca el conjunto de cables bajándolo a través del soporte vertical izquierdo y sacándolo por la abertura del extremo inferior del soporte. Cubra con el cable sobrante la parte delantera del soporte y, si es necesario, fíjelo con cinta adhesiva de forma provisional.
2. Pase el conjunto de cables por el anillo aislante de la abrazadera lateral izquierda del armazón de la base. Conecte los distintos cables tal como se indica en la ilustración y la tabla siguientes.

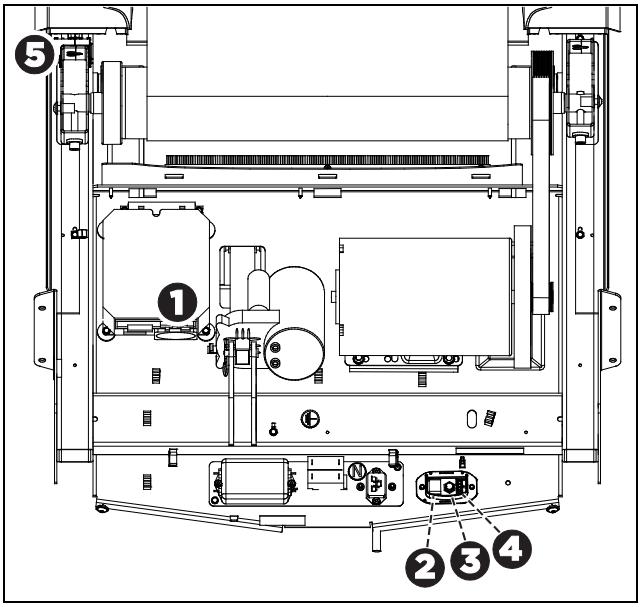


Figura 10: Conexiones de cable y puntos de montaje de la base de la cinta de correr

Tabla 1. Conexiones de cable y puntos de montaje de la base de la cinta de correr

Componente	Aspecto	Ya instalado	Punto de conexión inferior
Cable de datos de la unidad de base	Plano con aislamiento de plata	Sí	1
Cable Ethernet	Redondo con aislamiento negro	No	2
Cable de televisión	Redondo con aislamiento negro	No	3
Cable de alimentación de la consola	Conexiones dobles con aislamiento rojo y negro	Sí	4
Cable del sensor de parada automática	Redondo con aislamiento de plata	Sí (se incluye con el carenado de la cinta de correr)	5

PRECAUCIÓN: Tenga cuidado de no cortar ni aprisionar ningún cable durante la ejecución del siguiente paso.

3. Coloque el soporte vertical izquierdo en la abrazadera lateral del armazón de la base.

4. Fije el soporte vertical izquierdo a la abrazadera lateral con cuatro tornillos de cabeza Allen, cuatro arandelas negras y dos contratuercas. Apriete los elementos de fijación parcialmente.

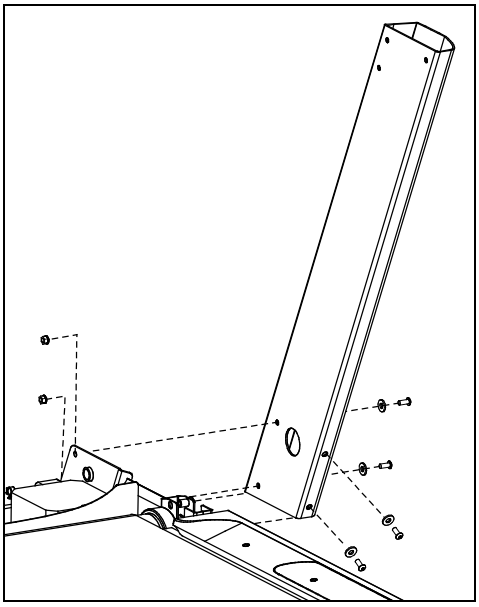


Figura 11: colocación de los soportes verticales, soporte izquierdo

5. Baje el conjunto del carenado de la cinta de correr sobre los soportes verticales y alinéelo con ellos.

   Importante: d*urante el siguiente paso, tenga cuidado de no desmontar ninguno de los componentes del botón de parada.*

6. Introduzca el extremo superior del conjunto de cables por el carenado para que su extremo superior atraviese la abertura inferior de la columna central y salga por la abertura redonda de la placa de montaje de la consola.
7. Pase el conjunto de cables a través de las guías de cable del carenado y enrolle las guías alrededor del conjunto de cables para fijarlo. Introduzca el cable sobrante en el interior del soporte vertical.

   Nota: En el siguiente paso, utilice las arandelas planas y los tornillos de cabeza semiesférica con acabado de zinc del kit de piezas metálicas.

   Importante: *En el siguiente paso, no apriete los elementos de fijación con la llave hasta que haya montado la unidad por completo. Asegúrese de que los elementos de fijación no aprisionan ningún cable. La Garantía Limitada de Precor no cubre los daños que se producen en los cables a causa de instalaciones inadecuadas.*

8. Fije el conjunto del carenado con seis tornillos de cabeza semiesférica y seis arandelas. Apriete los elementos de fijación parcialmente.

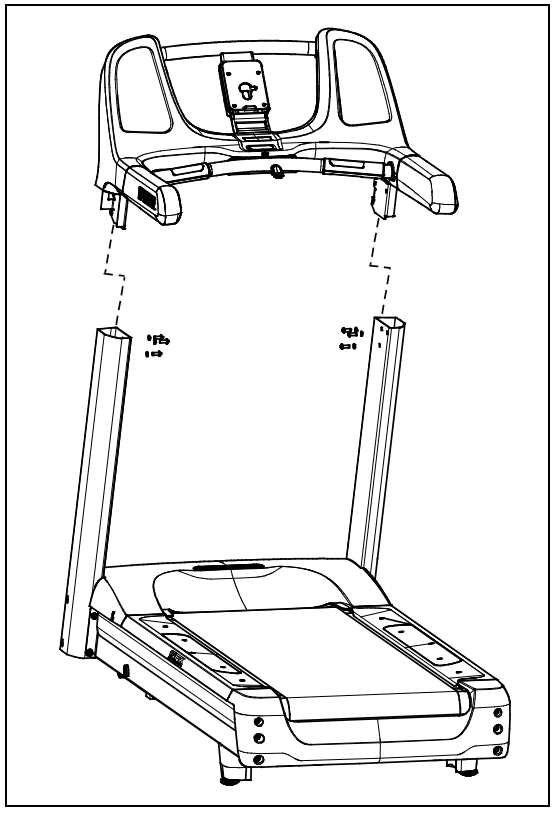


Figura 12: colocación y montaje del pasamanos y la consola

Finalización del montaje

Una vez colocados los soportes verticales y el carenado, sustituya la cubierta de la base de la cinta de correr y acabe de fijar los elementos de fijación.

PRECAUCIÓN: Cuando trabaje alrededor la parte delantera de la unidad, tenga en cuenta las extensiones del manillar. Es fácil golpearse la cabeza o sufrir otras lesiones si no se tiene en cuenta la ubicación de las extensiones del manillar.

Para fijar los elementos de fijación:

1. De forma alterna, apriete los ocho elementos de fijación que sujetan los soportes verticales a la base de la cinta de correr.
2. Apriete del todo los seis tornillos que sujetan el carenado de la consola a los soportes verticales.

Para finalizar el montaje de la base de la cinta de correr:

Importante: *Utilice los dedos para alinear y pasar correctamente los cuatro elementos de fijación de la cubierta. A continuación, apriete del todo los elementos de fijación de la cubierta con una llave, tal como se describe en el siguiente paso.*

1. Introduzca los cuatro tornillos negros de cabeza semiesférica (con arandelas negras) en sus orificios, dejando espacios de unas ¼ de pulgada entre las arandelas y la superficie del armazón de la cinta de correr.
2. Coloque la parte delantera de la cubierta en los dos tornillos delanteros. Asegúrese de que los tornillos están alineados con las ranuras de la cubierta y de que las arandelas quedan fuera de la cubierta.
3. Baje la parte trasera de la cubierta hasta que los tornillos laterales descansen dentro de las ranuras situadas en la pared interna de la cubierta. Asegúrese de que las arandelas queden por fuera de la pared interna (en el mismo lado que las cabezas de los tornillos).
4. Apriete firmemente los cuatro tornillos, empezando por los delanteros.

   Nota: Introduzca una llave hexagonal por las aberturas de los laterales exteriores de la cubierta y apriete los tornillos laterales.

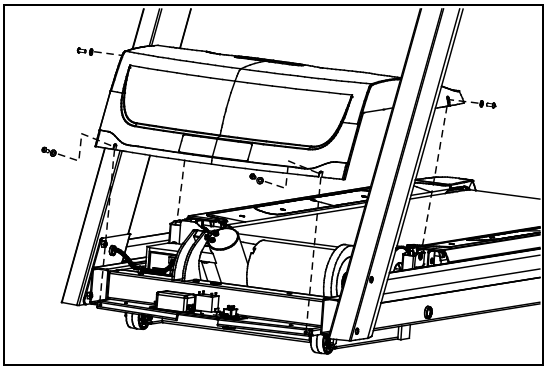


Figura 13: colocación de la cubierta protectora y los cierres

Alineación y ajuste de la cinta rodante

Antes de utilizar la cinta andadora debe comprobar la alineación de la cinta rodante y ajustarla según la necesidad. Para mayor información, remítase a y al capítulo en la sección *Mantenimiento*.

Nivelación de la unidad

El piso de la cinta de correr debe estar completamente nivelado de un lado al otro para mantener la cinta alineada y garantizar un buen funcionamiento. Si la carga no se distribuye de forma uniforme por todo el piso de la cinta de correr, los usuarios pueden experimentar una vibración excesiva u observarla en la consola. Antes de que nadie use la cinta de correr, verifique que el piso está nivelado.

Importante: *Observe las siguientes precauciones a lo largo de todo este procedimiento:*

- *Ajuste solamente uno de los pies traseros cada vez.*
- *No levante la unidad más de 2 cm (¾ de pulgada).*
- *Instale la unidad solo en una superficie completamente uniforme. El ajuste de los pies traseros no puede compensar las variaciones de la superficie sobre la que descansa la unidad.*

Para nivelar la cinta de correr:

1. Coloque un nivel de burbuja a lo largo de la cinta de correr para ver si la máquina está nivelada.

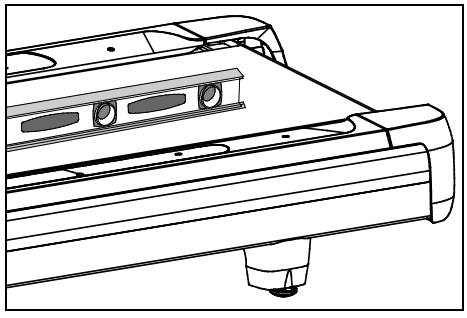


Figura 14: colocación del nivel de burbuja de aire en la cinta rodante

Si la cinta de correr...	*Entonces...*
Está nivelada	Pase al siguiente procedimiento.
No está nivelada	Continúe con el paso 2.

2. Sitúese junto a los pies traseros ajustables.

   Importante: *Asegúrese de que su ayudante utiliza las técnicas de elevación adecuadas en el siguiente paso.*
3. Pídale a un ayudante capacitado que levante la parte trasera de la cinta de correr (con las técnicas de elevación adecuadas).

4. Ajuste los pies traseros según sea necesario.

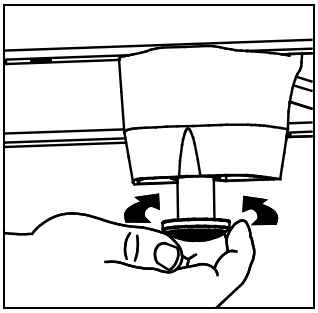


Figura 15: nivelar el ajuste de los pies

5. Repita los pasos del 1 al 4 hasta que la cinta de correr esté nivelada.
6. Si es necesario, ajuste los pies traseros de manera que el peso del usuario se distribuya de forma uniforme sobre la cinta de correr.

Conexión del cable de alimentación

PRECAUCIÓN: utilice el cable de alimentación provisto con el equipo. No retire ni derive el enchufe de 3 púas con un adaptador para utilizarlo una toma que no sea de tierra. No enchufe la unidad a un transformador con el fin de adaptar los requisitos de voltaje. El incumplimiento de estas instrucciones puede dañar la unidad y anular la garantía limitada de Precor.

Una vez finalizado el montaje, conecte el cable de alimentación a una toma de corriente adecuada.

Importante: *la cinta de correr requiere un circuito derivado individual de 20 A con conexión de tierra que se ajuste a las directrices del NEC (código eléctrico estadounidense) o al código eléctrico local.*

Rodaje del equipo

El equipo Precor no requiere un periodo de rodaje real. No obstante, los componentes móviles, como cintas, engranajes y cojinetes podrían haberse asentado mientras el equipo estuvo almacenado o durante el envío. Esto puede provocar cierta rigidez o ruido excesivo la primera vez que se opera el equipo.

Tras un par de días de uso normal el equipo suele volver a funcionar con suavidad. De no ser así, póngase en contacto con su distribuidor para solicitar asistencia. Para obtener más información, consulte *Solicitud de servicio técnico*.

Capítulo 2

Instalación de la consola

Para simplificar la instalación, todas las consolas Experience Series Precor utilizan, en la medida de lo posible, las mismas piezas metálicas de montaje y las mismas ubicaciones de los conectores. La secuencia de instalación para todas ellas es la siguiente:

- Paso del conjunto de cables
- Conexión de cables
- Finalización de la instalación (apretar los tornillos de montaje y colocar la cubierta posterior)

Las siguientes secciones describen cómo realizar estas tareas.

Paso del conjunto de cables (P80)

En una primera fase de la instalación, pasó los cables necesarios por la estructura de la base y los sacó por la abertura del soporte de la consola. Cuando se procede a alinear la placa posterior de la consola con el soporte de la consola, hay que asegurarse de que el conjunto de cables pasa correctamente a través de las aberturas de los dos componentes.

Importante: *antes de iniciar este procedimiento, retire los tornillos de montaje del soporte de la consola y la cubierta posterior de la consola de control. Para retirar la cubierta, con las uñas, suelte el borde inferior y mueva la cubierta hacia arriba y hacia fuera como se muestra en la siguiente ilustración.*

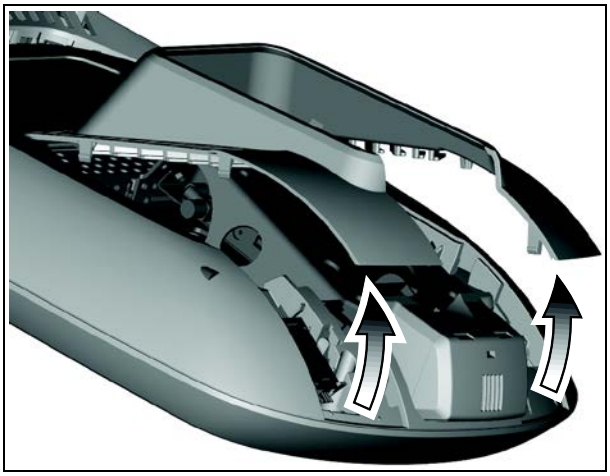


Figura 16: retirada de las cubiertas de acceso de la consola P80

Pasar el conjunto de cables:

1. Pase todo el cable que pueda por la abertura situada en medio del soporte de la consola de la unidad de base.
2. Coloque la consola sobre su soporte.

3. Apoye la consola en su soporte de modo que la ranura inferior de la placa posterior de la consola se apoye en el gancho rectangular situado en la parte inferior del soporte de la consola, tal y como se muestra en la siguiente figura.

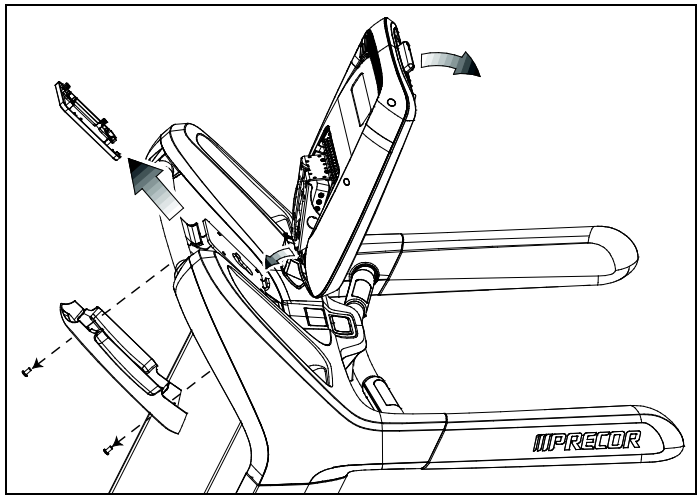


Figura 17: ubicación de la consola en la unidad de base

4. Incline la consola hacia delante hasta que se detenga. Mantenga firme la consola en esta posición con una mano, o solicite a su ayudante que lo haga.
5. Con un destornillador Phillips n.º 2, retire los dos tornillos de cabeza plana n.º 8 de 32 x ½" que fijan la cubierta posterior superior del carenado, tal y como se muestra en la figura anterior. Aparte la cubierta y los tornillos a un lado.
6. Afloje y retire el anillo espaciador, tal y como se muestra en la figura anterior.

Conexión de los cables (P80)

Una vez asentada la consola, separe los cables individuales por el extremo del conjunto de cables y acóplelos a los conectores adecuados del circuito interno de la consola. Guíese por el diagrama y la tabla siguientes para identificar los cables y los conectores.

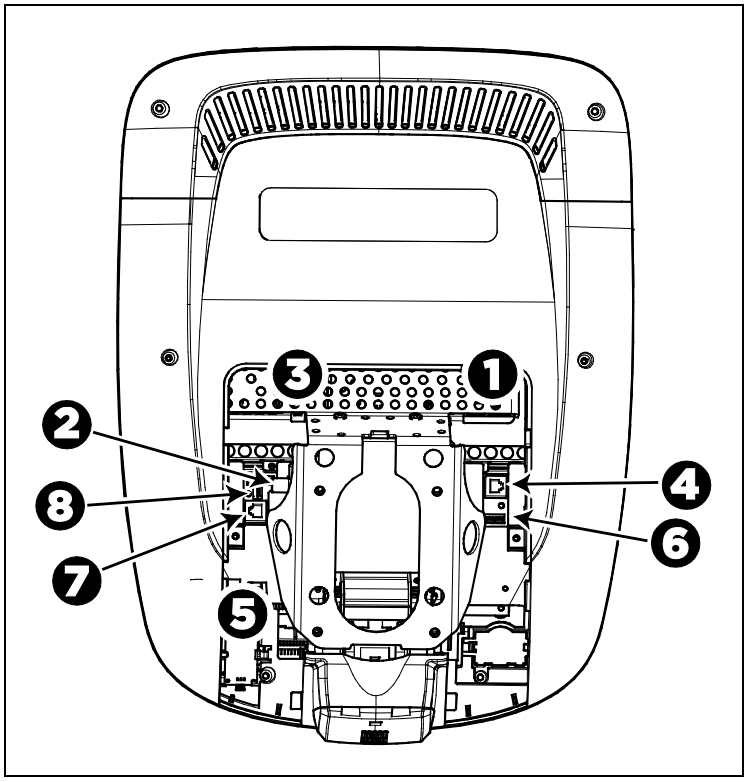


Figura 18: Conexiones de cables, consola P80

Tabla 2. Conexiones internas de los cables de la P80

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Ethernet (LAN)	Modular de ocho contactos, con cable negro y redondo	1
Entrada de TV	Coaxial de tipo F	2
Alimentación	Enchufe de dos contactos, polarizado y con enclavamiento	3

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Datos de la unidad base	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	❹
Sensores del ritmo cardiaco	Conector de cuatro contactos, codificado	❺
Llave de seguridad (solo en cintas de correr)	Conector de seis contactos, codificado	❻
CSAFE	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	❼
Sensor de parada automática (solo en las cintas de correr)	Listón vertical de cuatro contactos, con llave	❽

Para simplificar la instalación y el mantenimiento, pase y conecte los cables del 1 al 5 de acuerdo con las siguientes instrucciones.

Nota: En las ilustraciones de esta sección se han omitido algunos cables con el fin de ofrecer una mayor claridad.

Conexión del cable de televisión

El sintonizador de televisión de la consola está montado en el interior de la placa posterior de la consola. El sintonizador incluye un adaptador de cable corto que permite conectar el cable de televisión en el exterior de la placa posterior.

Para conectar el cable de televisión:

1. Saque el cable a través de la esquina inferior derecha de la placa posterior.
2. Pase el cable en sentido contrario al de las agujas del reloj alrededor de la parte exterior de la placa posterior.

   Importante: *En el siguiente paso, instale el cable con una llave dinamométrica y un par no superior a 0,9 N•m (8 pulgadas-libra). Si no dispone de llave dinamométrica, instale el cable coaxial con una llave simple y ténselo hasta el valor de "apriete + ¼ de giro". También puede aplicar una llave a la tuerca interior para tensar mejor la conexión.*

3. Acople el conector del cable al conector de cable del sintonizador y fije ambos conectores firmemente con dos llaves de extremo abierto de 7⁄16 de pulgada. Coloque ambos conectores sobre la esquina superior derecha de la placa posterior.
4. Sujete los conectores a la parte superior de la placa posterior con una brida de plástico. Pase la brida por los dos agujeros pequeños que hay cerca de la esquina superior derecha de la placa posterior; a continuación, enróllela alrededor de los conectores y apriétela con firmeza. Corte y retire el extremo sobrante de la brida.

La siguiente ilustración muestra la disposición del cable tras su instalación.

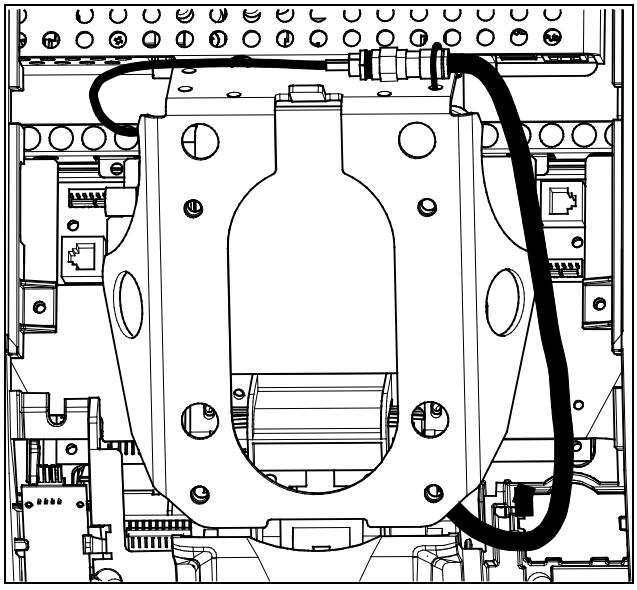


Figura 19: conexión del cable de televisión

Conexión del cable Ethernet y de los cables de datos de la unidad de base

Tanto el cable Ethernet como los cables de datos de la unidad de base pasan por la abertura que hay en la esquina superior derecha de la placa posterior y pueden conectarse a los conectores modulares cercanos de la consola. Por ello, es importante tener precaución al conectar los cables. El cable Ethernet negro se conecta a un conector situado justo debajo de la abrazadera de metal perforada que hay en la parte superior de la abertura de la consola. El cable gris de datos de la unidad de base se conecta a un conector cercano a la placa posterior.

Consulte la siguiente ilustración para comprobar la posición correcta de ambos cables.

PRECAUCIÓN: Si conecta el cable de datos de la unidad de base en el conector incorrecto, el equipo no funcionará.

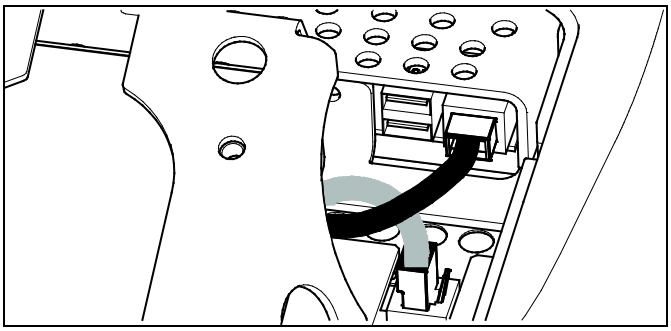


Figura 20: conexión del cable Ethernet y de los cables de datos de la unidad de base

Conexión del cable del sensor del ritmo cardíaco

El cable del sensor del ritmo cardíaco se pasa por la abertura situada en la esquina superior izquierda de la placa posterior y después hacia abajo, hacia la pequeña placa de circuitos de la parte inferior izquierda de la consola. La siguiente ilustración muestra cómo debería estar el cable tras su instalación.

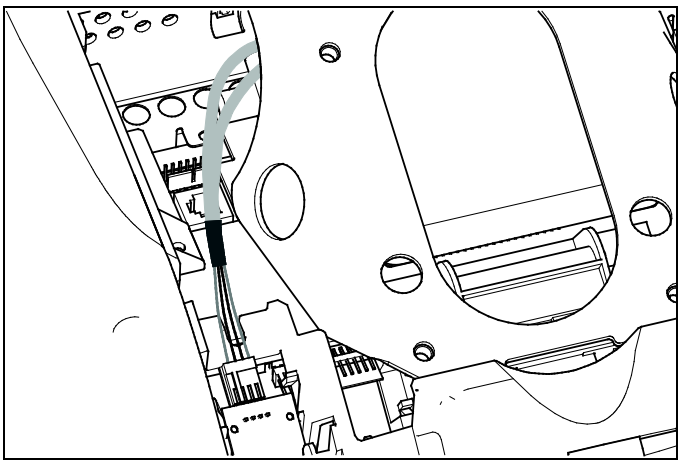


Figura 21: conexión del cable del ritmo cardiaco

Conexión del cable de alimentación

Pase el cable de alimentación por la abertura de la esquina superior izquierda de la placa posterior. En la abertura cercana que se encuentra en el interior del armazón de la consola de acero, localice la toma correspondiente a la clavija del cable de alimentación y conecte el cable de alimentación.

Nota: Asegúrese de que el enclavamiento de la clavija encaja perfectamente en la toma.

La siguiente ilustración muestra cómo debería estar el cable tras su instalación.

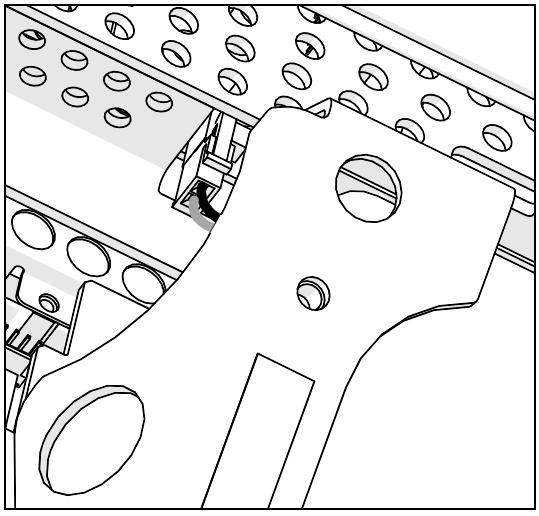


Figura 22: Conexión del cable de alimentación

Finalización de la instalación de la consola (P80)

Antes de completar los pasos finales de la instalación, vuelva a verificar las conexiones que ha realizado. Verifique que todos los cables están bien conectados y que se han retirado debidamente los cables innecesarios.

Para finalizar la instalación:

1. Introduzca más cable en el tubo de cuello.
2. Incline la consola de control hacia atrás (hacia usted) hasta que la lengüeta del borde superior de la placa posterior se deslice por el borde superior del soporte de la consola y los agujeros de los tornillos estén bien alineados.
3. Pase los cuatro tornillos de cabeza plana de 5⁄8 pulgadas por los agujeros del soporte de la consola e introdúzcalos en los agujeros de la placa posterior de la consola. Apriételos parcialmente con la llave de cabeza hexagonal de 5⁄32 pulgadas.
4. Alinee las dos pequeñas lengüetas de la parte superior de la cubierta trasera de la consola con las ranuras situadas en la parte superior de la carcasa de la consola. Introduzca las lengüetas en las ranuras.
5. Introduzca las lengüetas restantes de la cubierta posterior en las ranuras correspondientes de la carcasa de la consola.
6. Presione suavemente los bordes de la cubierta posterior para que quede bien encajada.
7. Si fuera necesario, vuelva a colocar las cubiertas del cuerpo de la máquina que haya retirado de la unidad de base.

Paso del conjunto de cables (P30 y P10)

En una primera fase de la instalación, pasó los cables necesarios por la estructura de la base y los sacó por la abertura del soporte de la consola. Cuando se procede a alinear la placa posterior de la consola con el soporte de la consola, hay que asegurarse de que el conjunto de cables pasa correctamente a través de las aberturas de los dos componentes.

Importante: *antes de iniciar este procedimiento, retire los tornillos de montaje del soporte de la consola y la cubierta posterior de la consola de control. Reserve la cubierta y sus piezas de montaje para su uso posterior.*

Pasar el conjunto de cables:

1. Pase todo el cable que pueda por la abertura situada en medio del soporte de la consola de la unidad de base.
2. Coloque la consola sobre su soporte.
3. Apoye la consola en su soporte de modo que la ranura inferior de la placa posterior de la consola se apoye en el gancho rectangular situado en la parte inferior del soporte de la consola, tal y como se muestra en la siguiente figura.

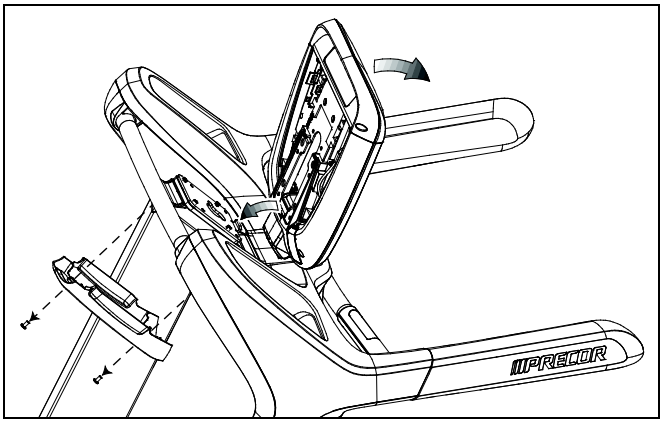


Figura 23: ubicación de la consola en la unidad de base

4. Incline la consola hacia delante hasta que se detenga. Mantenga firme la consola en esta posición con una mano, o solicite a su ayudante que lo haga.

5. Tire de todos los cables hacia arriba y hacia delante hasta que pueda cubrir con ellos la parte superior de la placa posterior de la consola.

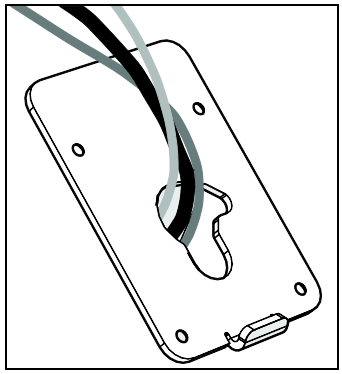


Figura 24: Disposición de los cables

Conexión de los cables (P30 y P10)

Importante: *Pase todos los cables a través de la abertura semicircular situada justo por encima del soporte de la consola, como se indica en la figura siguiente.* ***No*** *intente tender cables a través de otras aperturas o a través del canal de acero sobre el soporte.*

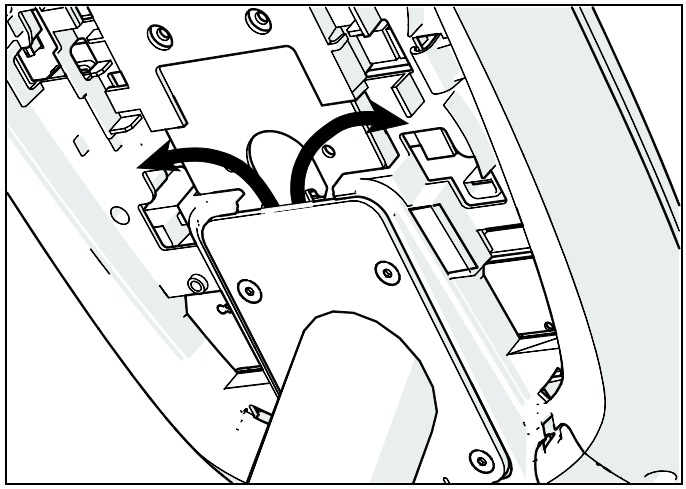


Figura 25: Recorrido del cable desde el soporte hasta la consola

Una vez asentada la consola, separe los cables individuales por el extremo del conjunto de cables y acóplelos a los conectores adecuados del circuito interno de la consola. Guíese por el diagrama y la tabla siguientes para identificar los cables y los conectores.

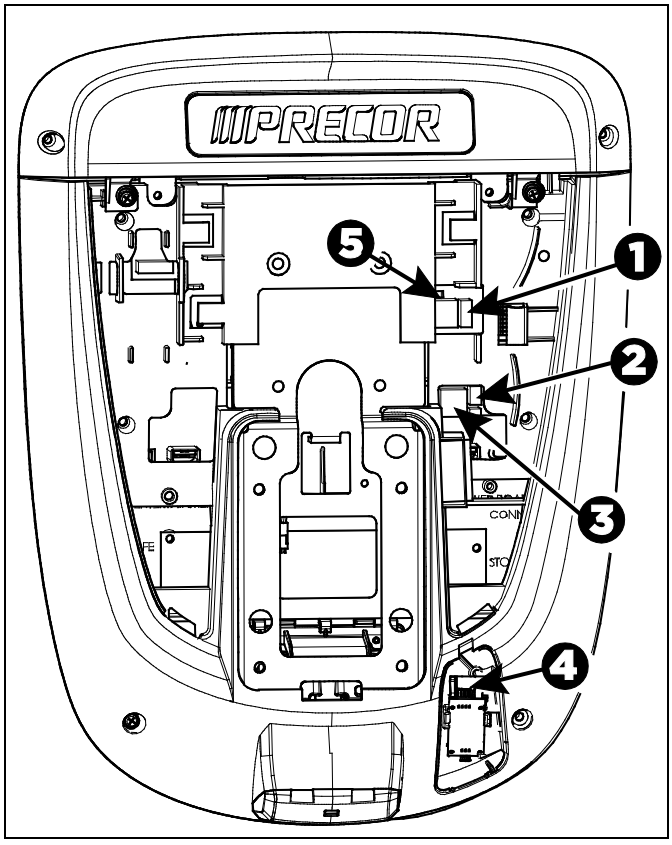


Figura 26: Conexiones de cables, consolas P30 y P10

Tabla 3. Conexiones de cables interiores en P30 y P10

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Llave de seguridad (solo en cintas de correr)	Conector de seis contactos, codificado	1
Sensor de parada automática (solo en las cintas de correr)	Conector de cuatro contactos, codificado	2
Datos de la unidad base	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	3

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Sensores del ritmo cardiaco	Conector de cuatro contactos, codificado	❹
CSAFE	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	❺

Finalización de la instalación de la consola (P30 y P10)

Antes de completar los pasos finales de la instalación, vuelva a verificar las conexiones que ha realizado. Verifique que todos los cables están bien conectados y que se han retirado debidamente los cables innecesarios.

Para finalizar la instalación:

1. Introduzca más cable en el tubo de cuello.
2. Incline la consola de control hacia atrás (hacia usted) hasta que la lengüeta del borde superior de la placa posterior se deslice por el borde superior del soporte de la consola y los agujeros de los tornillos estén bien alineados.
3. Pase los cuatro tornillos de cabeza plana de ⅝ pulgadas por los agujeros del soporte de la consola e introdúzcalos en los agujeros de la placa posterior de la consola. Apriételos parcialmente con la llave de cabeza hexagonal de 5⁄32 pulgadas.
4. Alinee las dos pequeñas lengüetas de la parte inferior de la cubierta trasera de la consola con las ranuras situadas en la parte inferior de la carcasa de la consola. Introduzca las lengüetas en las ranuras.
5. Introduzca los dos tornillos de cabeza Phillips n.º 8–32 x ½ de pulgada que retiró anteriormente en los agujeros del borde superior de la cubierta posterior de la consola. Apriete los tornillos al máximo.

   ***Importante**: Tenga cuidado de no aprisionar los cables entre la cubierta posterior y las cabezas de los tornillos de montaje de la pantalla PVS.*
6. Apriete al máximo los cuatro tornillos de montaje (apretados parcialmente en el paso 3) mediante una llave hexagonal de 5⁄32 de pulgada.

Reensamblaje del carenado de la cinta de correr

Una vez instalada la consola, vuelva a incorporar los dos paneles de la cubierta del carenado de la cinta de correr.

Importante: *durante el siguiente procedimiento, evite que los cierres rompan o aprisionen ningún cable.*

Para reensamblar el carenado:

1. Compruebe que el conjunto de cables está correctamente sujeto con los fijadores y que el anillo de ferrita situado en el cable de datos de la unidad de base esté correctamente fijado en la parte izquierda de la cinta de correr.
2. Ajuste la cubierta posterior en su lugar e inserte los siete tornillos que retiró previamente.

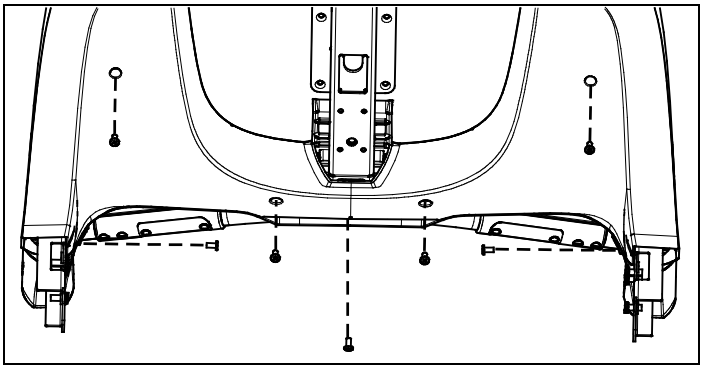


Figura 27: extracción y sustitución de la cubierta del carenado posterior

3. Disponga la cubierta de la columna central en su lugar e inserte los dos tornillos que extrajo con ella.

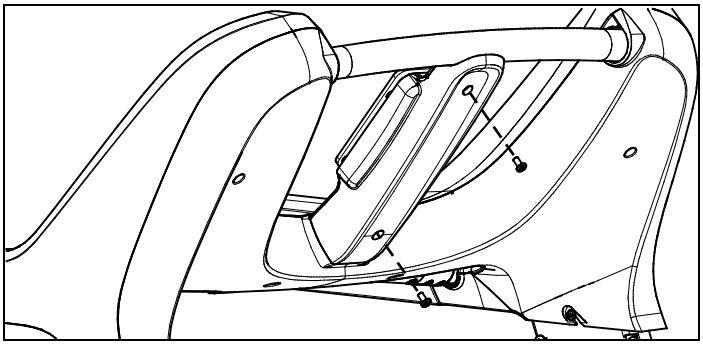


Figura 28: extracción y sustitución de la cubierta de la columna central

Verificación del funcionamiento de la pantalla de ritmo cardiaco

Para verificar que la pantalla de ritmo cardiaco está operativa:

1. Empiece a ejercitarse en la máquina.
2. Agarre los dos manillares sensibles al tacto.

   Nota: El ritmo cardiaco se obtiene en diez segundos. Durante ese tiempo, parpadeará el corazón en la pantalla. Debe mantener el contacto con ambas placas metálicas de cada manillar para garantizar que la lectura sea precisa.
3. Mire la pantalla del RITMO CARDIACO. Tras unos segundos, aparecerá un número que indica su ritmo cardiaco.
4. Si no aparece ningún número en la visualización de RITMO CARDIACO, lleve a cabo las siguientes comprobaciones:
   - Compruebe que los cables estén conectados adecuadamente.
   - Repita la prueba con otra persona. Aunque la visualización del ritmo cardiaco es, generalmente, muy precisa, podría no funcionar adecuadamente con algunas personas.

   Nota: Si usa una monitorización del ritmo cardiaco, repita esta prueba con una cinta pectoral o simulador de pulso inalámbrico en lugar de agarrar los manillares táctiles.

Capítulo 3

Mantenimiento

Para mantener el buen funcionamiento del equipo, realice las pequeñas tareas de mantenimiento que figuran en esta sección con la frecuencia que se indica en la lista de mantenimiento. El incumplimiento de las tareas de mantenimiento indicadas en esta sección podría anular la garantía limitada Precor.

PELIGRO **Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte siempre el equipo de la fuente de alimentación antes de proceder a su limpieza o realizar ninguna tarea de mantenimiento. Si el equipo es automático pero también utiliza un transformador opcional, desconecte el transformador.**

Limpieza diaria

Precor recomienda limpiar el equipo antes y después de cada sesión de ejercicios. Para eliminar el polvo y la suciedad del equipo, limpie todas las superficies expuestas con un paño suave previamente humedecido con uno de los siguientes productos:

- Una solución de 30 partes de agua y 1 parte de Simple Green® (para obtener más información, visite la página Web **www.simplegreen.com**)
- Producto de limpieza ENVIR-O-SAFE mejorado con oxígeno o concentrado multiusos, diluido según las instrucciones del fabricante (para obtener más información, visite la página Web **www.daleyinternational.com**)

También puede limpiar el equipo con toallitas Athletix, especiales para equipos de fitness (para obtener más información, visite la página Web **www.athletixproducts.com**)

PRECAUCIÓN: lea y siga las instrucciones del fabricante, en particular, las instrucciones para diluir los productos, antes de utilizarlos para limpiar los equipos de Precor. No utilice productos concentrados sin diluir, ni productos ácidos de ningún tipo; estos productos debilitan el acabado protector del equipo y anulan la garantía limitada de Precor. No vierta nunca agua ni rocíe líquidos en ninguna pieza del equipo. Deje que el equipo se seque completamente antes de utilizarlo.

Pase la aspiradora por debajo del equipo a menudo para evitar que la acumulación de polvo y suciedad interfiera en su funcionamiento. Utilice un cepillo suave de nylon para limpiar la cinta rodante.

PRECAUCIÓN: cuando limpie la cubierta o los raíles laterales de las cintas andadoras, tenga en cuenta las extensiones de los pasamanos para evitar lesiones.

Inspección diaria

Examine el equipo al menos una vez al día por si tuviera los siguientes problemas:

- Cintas resbaladizas
- Cierres flojos
- Ruidos poco habituales
- Cables de alimentación desgastados o pelados
- Cordones o fijadores de seguridad desgastados, dañados o faltantes
- Cualquier otra señal que indique que el equipo necesita una reparación

Importante: *si decide que el equipo necesita alguna reparación, desconecte todas las conexiones (televisión, Ethernet y alimentación) y aleje el equipo de la zona de ejercicio. Coloque el cartel de NO FUNCIONA en el equipo y deje claro a todos los clientes y otros usuarios que no deben utilizarlo.*

Para pedir repuestos o ponerse en contacto con un proveedor de servicios de su zona autorizado por Precor, consulte *Solicitud de servicio técnico*.

Mantenimiento semanal

Realice las siguientes tareas de mantenimiento semanalmente:

1. Eleve la cinta de correr hasta su grado máximo de inclinación y, a continuación, apague el interruptor de alimentación o el disyuntor y desenchufe la unidad de la toma de corriente.
2. Limpie el suelo sobre el que se asienta la máquina con una aspiradora o una mopa húmeda.
3. Cuando el suelo esté completamente seco, vuelva a conectar la corriente y vuelva a disponer la cinta de correr en una posición nivelada.
4. Inspeccione el cable de alimentación para comprobar que no esté aprisionado bajo el equipo o entre dos piezas móviles.
5. Compruebe todas las funciones de la consola, incluyendo las funciones de control del ritmo cardiaco.
6. Verifique que la unidad está correctamente apoyada en el suelo. Todas las patas deben estar en contacto con el suelo; la unidad no debe moverse ni temblar durante el uso. En caso contrario, vuelva a nivelarla tal como se ha descrito en *Nivelación de la unidad*.

Mantenimiento mensual

Realice las siguientes tareas de mantenimiento mensualmente:

1. Apague el interruptor de alimentación o el disyuntor y desenchufe la unidad de la toma de corriente.
2. Inspeccione la plataforma rodante y la cinta para ver si están desgastadas.
3. Limpie la estructura de la cinta de correr con un paño humedecido en agua o en un limpiador aprobado.
4. Para limpiar la superficie externa de la cinta de correr, utilice agua y un cepillo blando con cerdas de nailon.
5. Limpie el exterior de la consola con una esponja húmeda o un paño suave, y séquelo con una toalla limpia. Mantenga los componentes electrónicos alejados del agua para evitar descargas eléctricas o daños.

6. Limpie la pantalla táctil con un paño suave y limpio impregnado en una solución de alcohol isopropílico al 91 % (sin diluir o diluido en una cantidad equivalente de agua).
7. Retire la cubierta delantera y elimine cualquier resto de suciedad, con cuidado de no dañar el ventilador.
8. Aspire para eliminar la suciedad, con la precaución de no acercar demasiado la boquilla del aspirador a una placa de circuitos (a menos que su aspiradora cuente con protección contra la electricidad estática).
9. Limpie y lubrique el tornillo del motor del elevador con una grasa apropiada, tal como SuperLube® con Teflon® o con la grasa sintética Mobil 1®.
10. Compruebe que todos los fijadores estén correctamente apretados y ajustados.
11. Vuelva a colocar todas las cubiertas.
12. Verifique que la unidad está correctamente apoyada en el suelo. Todas las patas deben estar en contacto con el suelo; la unidad no debe moverse ni temblar durante el uso. En caso contrario, vuelva a nivelarla tal como se ha descrito en *Nivelación de la unidad*.

Comprobación de la alineación de la cinta de correr

Para que la cinta quede centrada y garantice un funcionamiento suave y sin problemas, es necesario alinearla correctamente. Para volver a alinear la cinta hay que realizar unos sencillos ajustes. Si tiene dudas acerca de este procedimiento, llame al Servicio de asistencia al cliente de Precor (consulte *Solicitud de servicio técnico*).

Precaución: No ajuste la cinta de correr cuando haya alguien encima.

Para comprobar la alineación de la cinta de correr:

1. Asegúrese de que la superficie de la cinta de correr esté lo más nivelada posible. Si es necesario, ajuste los pies traseros para nivelar la cinta de correr (consulte *Nivelación de la unidad*).

   Nota: El ajuste de los pies traseros no puede compensar las superficies con un gran desnivel. Si no puede nivelar y estabilizar la superficie de la cinta de correr, traslade la máquina.
2. Encienda la cinta de correr.

3. Póngase **junto** a la cinta de correr (no encima) y pulse GO en la consola.
4. Si es necesario, introduzca el código de seguridad pulsando las teclas numéricas de forma secuencial. La cinta de correr se pone en marcha de forma automática al finalizar una cuenta atrás de 3 segundos que aparece en la consola.
5. Pulse la tecla FLECHA ARRIBA hasta que la consola indique una velocidad de 5 km/h (3 mph).

   PRECAUCIÓN: Si oye sonidos de rozamiento o le parece que la cinta de correr está sufriendo daños, deténgala inmediatamente pulsando el botón DE PARADA rojo. Póngase en contacto con el Servicio de asistencia al cliente de Precor.

6. Observe la cinta desde la parte trasera de la máquina durante unos minutos. La cinta debe permanecer centrada a lo largo de la plataforma para correr. Si se desvía del centro, ajústela. Consulte *Ajuste de la cinta de correr*.

   Importante: *Si no consigue alinear la cinta, esta puede romperse o desgastarse, una incidencia que no está cubierta por la Garantía Limitada de Precor.*
7. Pulse el botón DE PARADA rojo para detener la cinta.
8. Apague la cinta de correr.

Ajuste de la cinta de correr

Si tiene dudas acerca del ajuste de la cinta de correr, llame al Servicio de asistencia al cliente de Precor (consulte *Solicitud de servicio técnico*).

PRECAUCIÓN: Ponga especial atención al alinear la cinta de correr. Apáguela durante los ajustes o cuando trabaje cerca del rodillo trasero. NO lleve ropa suelta ni el pelo suelto durante la ejecución de este procedimiento. NO ajuste la cinta de correr cuando haya alguien encima. Tenga mucho cuidado de no acercar los dedos ni ningún otro objeto a la cinta y los rodillos, especialmente delante del rodillo y detrás del piso. Si algún objeto queda atrapado en la cinta o los rodillos, la cinta de correr no se detendrá inmediatamente.

Importante: *Realice todos los ajustes de la cinta en los pernos de ajuste situados en las esquinas posteriores de la cinta de correr con la llave hexagonal suministrada, y no gire ningún perno más de ¼ de vuelta antes de volver a comprobar la alineación de la cinta de correr. Si aprieta demasiado los pernos de ajuste, puede dañar la cinta de correr.*

Para ajustar la cinta de correr:

1. Localice los pernos de ajuste en las tapas de las esquinas posteriores de la cinta de correr, tal como se muestra en el siguiente diagrama.

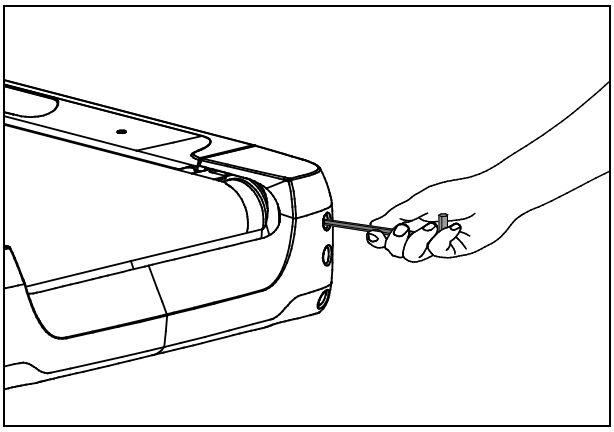


Figura 29: ubicación del perno de ajuste

2. Utilice la llave hexagonal para apretar el perno de ajuste hacia el que se desplaza la cinta. Gire el perno ¼ de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
3. Vuelva a comprobar la posición de la cinta tal como se describe en *Comprobación de la alineación de la cinta de correr*.

Si la cinta...	*Entonces...*
Sigue girando en la dirección inicial	Gire el **mismo** perno de ajuste ¼ de vuelta más en el sentido de las agujas del reloj.
Empieza a girar en la dirección contraria	Gire el **mismo** perno de ajuste ⅛ de vuelta o menos en sentido contrario al de las agujas del reloj.

Nota: Si la cinta se desliza después de haberla ajustado, apriete **ambos** pernos con la misma fuerza, ¼ de vuelta cada vez, hasta que deje de deslizarse. No tense la cinta excesivamente.

Dónde guardar la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho

Si ha comprado la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho opcional, guárdela en un lugar que no acumule polvo ni suciedad (por ejemplo, en un armario o un cajón). No exponga la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho a temperaturas extremas. No la guarde en un lugar que pueda estar expuesto a temperaturas inferiores a 0°C (32°F).

Para limpiar la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho, utilice una esponja o un paño suave humedecido con un poco de agua y jabón suave. Seque bien la superficie con una toalla limpia.

Traslado del equipo

El equipo pesa mucho. Si desea trasladarlo para ponerlo en otro lugar, solicite la ayuda de un adulto y utilice las técnicas adecuadas para levantarlo. Si el equipo tiene ruedas en uno de los extremos, utilícelas para aliviar la carga.

Importante: *las tapas de plástico de las cintas de correr Precor han sido diseñadas específicamente para poder levantarlas. Con su ayudante, ponga una mano debajo de cada lateral de la tapa. A continuación, utilizando las técnicas de elevación adecuadas, levante la parte posterior de la cinta andadora de forma que ruede sobre sus ruedas delanteras.*

Es más fácil trasladar la cinta de correr si está inclinada.

Inclinar la cinta andadora para su traslado:

1. Pulse GO en la consola.
2. Aumente la inclinación a nivel 4 o superior.
3. Mientras la cinta andadora está en funcionamiento, APAGUE el interruptor principal.
4. Desconecte el cable de alimentación de la cinta andadora.

Guardar el equipo por tiempo prolongado

Si el equipo no se va a utilizar por un periodo prolongado de tiempo, realice las siguientes tareas antes de guardarlo:

- Apague el interruptor.
- Si el equipo tiene un cable de alimentación, desconéctelo.
- Si el equipo tiene un transformador opcional, conecte el transformador para que la batería interna no se dañe.
- Coloque el equipo de modo que no se dañe y que no interfiera con las personas ni con ningún otro equipo.

Capítulo 4

Funciones de seguridad de la cinta andadora

Antes de que los usuarios utilicen el equipo Precor, revise las de este manual. Asimismo debe enseñar a sus clientes a utilizar el equipo de forma segura, siguiendo las directrices de.

Introducción del código de seguridad

Cuando el equipo se envía desde fábrica, la protección del código de seguridad no está activada.

Una vez activado el código de seguridad, debe comunicar a sus clientes que el equipo tiene un código de seguridad para evitar el uso no autorizado. Deben realizar los pasos siguientes para utilizar el equipo.

Para introducir el código de seguridad e iniciar la cinta de correr:

1. Adopte la posición de inicio, con una mano libre para introducir el código y la otra en la barra.

   Importante: *sostenga firmemente la barra con al menos una mano y siga estos pasos.*
2. Cuando vea un mensaje de texto en la consola, seleccione un programa o pulse GO.
3. Cuando se le solicite introducir el código de seguridad y desbloquear la máquina, presione las teclas 1, 2, 3 y 4 en orden.

   Si ha introducido el código correctamente comenzará la sesión de ejercicio. De lo contrario, el equipo hace una pausa de dos segundos y le indica que vuelva a introducir el código. Si pulsa cinco o más teclas le volverá a salir el mensaje inicial de introducción del código de seguridad.

Nota: en la consola de la cinta de correr aparece una cuenta atrás de 3 segundos en la consola antes de que la cinta rodante entre en funcionamiento.

Uso del clip de seguridad de la cinta de correr

La cinta de correr está equipada con dos funciones diferentes de detención que se comportan de la siguiente manera:

Si el usuario...	*La cinta de correr...*	*Y la consola...*
Tira del cordón unido al clip de seguridad y pulsa el botón de reinicio. ❶	Reduce la velocidad hasta detenerse.	Muestra la frase PULSE PARA REINICIAR INTERRUPTOR. En algunos modelos de consola, una flecha apunta al botón de reinicio.
Pulsa el botón rojo DETENER. ❷	Reduce la velocidad hasta detenerse.	Muestra que el ejercicio está en pausa.

El botón de reinicio está situado debajo de la consola, a continuación del botón rojo **DETENER**, como se muestra en la siguiente ilustración. Al pulsarlo, aparece la barra con la frase **PULSE PARA REINICIAR INTERRUPTOR** en la parte delantera. La cinta de correr no funcionará mientras se pueda leer esta frase.

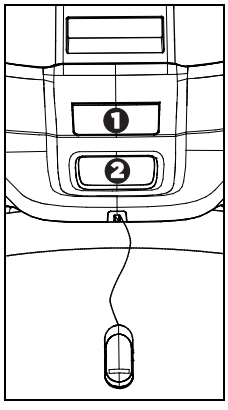


Figura 30: interruptor de reinicio

Debe explicarse a los usuarios la importancia del uso del clip de seguridad durante la realización de ejercicio en la cinta de correr y mostrarles la forma correcta de sujetarlo a la ropa, cerca del pecho.

Si se acciona el botón de reinicio mientras se realiza ejercicio, lleve a cabo los siguientes pasos:

1. Vuelva a colocarse el clip de seguridad, si fuese necesario.
2. Pulse el botón de reinicio hasta que haga clic y vuelva a su posición normal.

   Nota: Si se pulsa el botón de reinicio se eliminan todos los datos acerca de los ejercicios actuales.
3. Comience sus ejercicios desde el principio, restando el tiempo necesario para igualar la cantidad que ya se había completado.

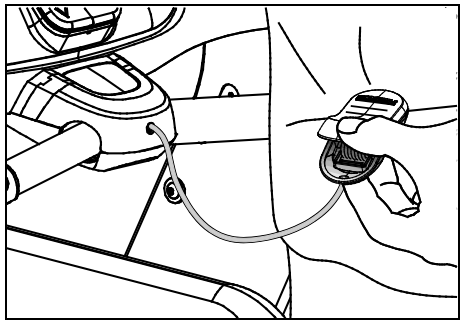


Figura 31: colocación de la pinza de seguridad

Encendido y apagado de la cinta de correr

Para encender y apagar la cinta de correr, utilice el interruptor situado debajo la cubierta protectora, junto al receptáculo del cable de alimentación.

Importante: *cuando la cinta de correr no esté en funcionamiento, APÁGUELA.*

Límite de peso

No utilice la cinta de correr si su peso es superior a 225 kg (500 libras). Si su peso es superior a 160 kg (350 libras), no utilice la cinta para correr.

Emplazamiento

La zona que rodea la cinta de correr debe permanecer en todo momento abierta y libre objetos que puedan interferir con su funcionamiento, como otros equipos de ejercicio. Además, para garantizar la seguridad del usuario y un mantenimiento adecuado, la cinta andadora debe disponer de una zona de un metro de ancho por dos metros de largo abierta y libre de interferencias justo detrás de la cinta rodante.

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

TRM 800-Series PAG/OM 300713-562 rev B, es
diciembre de 2012